Psihologie practică

SUSAN FORWARD
DONA FRAZIER

Şantajul sentimental

Cum să te aperi când alţi oameni folosesc frica, obligaţia şi vina ca să te manipuleze



Susan Forward, Ph. D., cu Donna Frazier

Şantajul sentimental

Cum să te aperi când alţi oameni folosesc frica, obligaţia şi vina ca să te manipuleze

Traducere de Marilena Dumitrescu



Coperta colecţiei:
FABER STUDIO S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician

Corectură:

ŢARÂLUNGĂ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României FORWARD, SUSAN

Şantajul sentimental: Cum să te aperi când alţi oameni folosesc frica, obligaţia şi vina ca să te manipuleze

Susan Forward, Ph. D., cu Donna Frazier; trad.:
Dumitrescu Marilena – Bucureşti: Editura

Trei, 2008
ISBN 978 – 973 – 707 – 225 – 2
I. Frazier, Doña
II. Dumitrescu, Marilena (trad.)
159.923.2

Această carte a fost tradusă după Emoţional Blackmail, When the People în Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You de Susan Forward şi Donna Frazier

C.P. 27 – 0490, Bucureşti Tel. /Fax: + 4.021.300.60.90 e-mail: officeedituratrei,.ro www.edituratrei,.ro

ISBN 978 – 973 – 707 – 225 – 2

Cuprins

Cum trecem de la înţelegere la acţiune
Un vocabular nou pentru schimbări

Partea întâi

Să înţelegem tranzacţia şantajului

1 Diagnosticul: şantaj sentimental
Cele şase simptome fatale
Dacă este atât de clar, de ce nu vedem nimic?
Dreptul de a fixa limite
Un conflict, două soluţii
Care este motivul real?
De la flexibil la înţepenit

2 Cele patru chipuri ale şantajului
Punitivul
Autopunitivii
Martirii
Ispititorul
Orice funcţionează
3 „Ceaţa” sentimentelor care ne orbesc
Realitatea cuvântului care începe cu t: teama
Obligaţia
Vinovăţia
Fire împletite
Fără un statut al limitelor
Când sentimentul justificat al vinovăţiei scapă de sub control
Pierduţi în „ceaţă” şi dezorientaţi

4 Instrumentele meseriei
Spin-ul

Introducere

— Am spus soţului meu că urma să fiu ocupată cu un curs, o dată pe săptămână, seara, şi s-a supărat teribil, în felul său specific, tăcut. „Ai să faci cum vrei tu, oricum întotdeauna numai aşa faci”, mi-a spus el, „dar să nu ai pretenţia să mă găseşti aşteptându-te să vii acasă. Eu sunt întotdeauna disponibil, când ai tu nevoie de mine; tu de ce nu poţi fi, pentru mine?” Ştiam că argumentul lui era stupid, dar m-a făcut să mă simt egoistă. Mi-am retras taxa de participare.

— Liz

Intenţionam să plec de Crăciun într-o călătorie cu soţia, într-o vacanţă pe care o aşteptam

amândoi de mult. I-am telefonat mamei, să-i spun că ne luasem, în fine, bilete, dar ea a început să plângă. „Şi ce facem cu masa de Crăciun?”, a spus ea. „Ştii că toată familia se adună cu acest prilej. Dacă, în loc să veniţi, voi plecaţi, veţi strica petrecerea pentru toţi ceilalţi. Cum poţi să-mi faci aşa ceva? De câte ori crezi că mi-a mai rămas să sărbătoresc Crăciunul?” Aşa că, desigur, am cedat. Soţia o să mă omoare, dar nu văd cum m-aşti putut bucura de vacanţă, sub povara unei asemenea vinovăţii.

— Tom

M-am dus să-i spun şefului că aveam nevoie de ajutor sau de un termen de predare mai realist, pentru un proiect important la care lucram. Imediat ce i-am pomenit că simţeam nevoia de a reduce stresul, m-a atacat. „Ştiu cât de mult vrei să te întorci la familie”, a spus el, „dar, chiar dacă ei îţi simt lipsa acum, se vor bucura de promovarea pe care o intenţionăm pentru tine. Avem nevoie de un jucător în echipă, care să fie cu adevărat dedicat funcţiei lui – am crezut că tu eşti acela. Dar du-te. Stai mai mult cu copiii tăi. Numai că nu uita, dacă acestea sunt priorităţile tale, noi va trebui să reconsiderăm planurile pe care le aveam cu tine”. M-am simţit atacat la coarda sensibilă. Acum nu mai ştiu ce să fac.

— km

Despre ce este vorba aici? De ce unii oameni ne lasă impresia că „Am pierdut din nou. Întotdeauna eu cedez. N-am spus ce simt cu

adevărat. De ce nu reuşesc niciodată să mă fac înţeles? Cum se face că nu pot să-mi susţin punctul de vedere?” Ştim că am fost înfrânţi. Ne dăm seama că resimţim frustrare şi nemulţumire şi înţelegem că am renunţat la propria dorinţă, pentru a face pe plac altcuiva, dar nu ştim să procedăm altfel. Cum se face că alţii reuşesc să ne domine sentimental, iar noi ne simţim înfrânţi?

Oamenii cu care ne confruntăm în situaţiile de acest fel, din care nu putem ieşi învingători, sunt manipulatori abili. Ei ne învăluie într-o intimitate reconfortantă atunci când obţin ceea ce doresc, dar sfârşesc adesea prin a ne ameninţa pentru a dirija lucrurile conform propriei voinţe, iar dacă nu reuşesc să facă acest lucru, ne îngroapă sub povara vinovăţiei şi autoreproşurilor. Am putea crede că îşi construiesc în mod deliberat anumite strategii pentru a obţine de la noi tot ceea ce vor, dar, de cele mai multe ori, nu conştientizează că fac acest lucru. Într-adevăr, mulţi par amabili sau complet inofensivi.

În general, există o anumită persoană – partenerul, unul dintre părinţi, un frate, un prieten – care ne manipulează atât de constant, încât părem a uita complet că suntem de fapt oameni în toată firea. Chiar dacă în alte privinţe suntem capabili şi avem succes, în faţa acestor persoane ne simţim vrăjiţi, lipsiţi de putere. Ne au la degetul lor cel mic.

S-o luăm, de pildă, pe clienta mea, Sarah, reporter specializat în domeniul juridic. Sarah, o brunetă energică, are o relaţie de aproape un an cu un constructor pe nume Frank. Un cuplu unit,

între 30 şi 40 de ani, doi parteneri care se înţelegeau bine – până când s-a pus problema căsătoriei. În momentul acela, mi-a spus Sarah, „întreaga lui atitudine faţă de mine s-a schimbat. Parcă voia să mă verifice prin tot felul de probe”. Lucrurile au ieşit la suprafaţă la un sfârşit de săptămână, când Frank a invitat-o să petreacă două zile romantice la casa lui de vacanţă, la munte. „Când am ajuns, totul în casă era acoperit de huse şi plin de cutii cu vopsele, iar el mi-a pus o pensulă în mână. Ce era să fac, m-am apucat de vopsit”. Au muncit de dimineaţă până seara, aproape fără să vorbească, iar când, în cele din urmă, s-au aşezat să se odihnească, Frank a scos un inel de logodnă cu un diamant uriaş.

„L-am întrebat «Ce se întâmplă?»”, mi-a povestit Sarah, „iar el mi-a spus că voise să ştie dacă sunt om de nădejde, dacă mă pun serios pe lucru şi dacă nu cumva mă aştept să facă el totul”. Desigur, lucrurile nu s-au terminat acolo.

Am fixat o dată şi am început pregătirile, dar treceam prin suişuri şi coborâşuri, ca o jucărie yo-yo. Îmi făcea cadouri, dar mă şi testa. Dacă la un sfârşit de săptămână nu voiam să am grijă de copiii surorii lui, îmi spunea că nu aveam simţul familiei şi că, poate, ar fi trebuit să anulăm nunta. Sau dacă vorbeam despre extinderea afacerii mele însemna că nu-i eram devotată lui. Aşa că, bineînţeles, am amânat acest plan. Lucrurile au continuat la fel, iar eu cedam întotdeauna. Îmi spuneam mereu că el e un om minunat, că probabil se teme de căsătorie şi că vrea să se simtă în mai mare siguranţă lângă mine.

Ameninţările lui Frank nu erau rostite cu glas tare, cu toate acestea erau pe deplin eficiente, pentru că alternau cu o intimitate suficient de stimulatoare pentru a ascunde ceea ce se întâmpla în realitate. Iar Sarah, ca majoritatea dintre noi, se scufunda din ce în ce mai adânc.

Ea ceda manipulărilor lui Frank pentru că, în etapa respectivă, i se părea normal să-l facă pe el fericit – era în joc ceva important. Ca noi toţi, Sarah era nemulţumită şi frustrată de ameninţările lui Frank, dar justifica propria capitulare prin dorinţa de înţelegere.

În relaţiile de acest fel, ne concentrăm atenţia asupra nevoilor celeilalte persoane în detrimentul propriilor nevoi şi ne mulţumim cu iluzia temporară a siguranţei pe care ne-am furnizat-o nouă înşine, cedând. Am evitat conflictul, confruntarea – şi, deopotrivă, şansa unei relaţii sănătoase.

Aceste interacţiuni exasperante se numără printre cele mai frecvente cauze de fricţiuni în aproape toate relaţiile, în pofida faptului că ele sunt rareori identificate şi înţelese ca atare. De multe ori, situaţiile de manipulare sunt numite *erori de comunicare*. Ne spunem în sinea noastră „Eu acţionez sub impulsul sentimentelor, iar el sub cel al raţiunii” sau „Ea are alt mod de gândire”. În realitate însă, sursa fricţiunii nu este stilul de comunicare, ci mai degrabă faptul că o persoană îşi impune punctul de vedere în detrimentul celeilalte. Este vorba aici de mai mult decât o simplă neînţelegere – este vorba despre lupta pentru putere.

De-a lungul anilor, am căutat o modalitate de a descrie această luptă şi ciclul comportamental supărător spre care conduce ea şi am constatat că, atunci când le spun că ceea ce îmi descriu ei este pur şi simplu un şantaj – şantaj *sentimental* –, oamenii răspund aproape invariabil prin a recunoaşte că aşa este.

Îmi dau seama că termenul *şantaj* trimite la imagini sinistre cu criminali, frică şi extorsiune. Este desigur greu să vă gândiţi la soţii voştri, la părinţi, la şefii voştri, la fraţi sau la copii în acest context. Cu toate acestea, aţi descoperit că *şantaj* este singurul termen care descrie cu acurateţe ceea ce se întâmplă. Tocmai duritatea termenului este cea care ne ajută să străpungem negarea şi deruta ce umbresc prea multe relaţii, iar făcând acest lucru, ajungem la limpezire.

Vreau să vă sigur de un lucru: simplul fapt că într-o relaţie de apropiere există şantaj sentimental nu înseamnă că ea este sortită eşecului. Ci doar că trebuie să recunoaştem cinstit comportamentul care ne doare şi să-l corectăm, aşezând relaţiile înapoi, pe o fundaţie mai solidă.

Ce este şantajul sentimental?

Şantajul sentimental este o formă de manipulare puternică, prin care oameni apropiaţi nouă ameninţă, direct sau indirect, să ne pedepsească dacă nu facem ceea ce doresc ei. În miezul oricărui tip de şantaj se află o ameninţare, care poate fi exprimată în mai multe feluri: *Dacă nu te comporţi cum vreau eu, vei suferi*. Un

şantajist cu intenţii rele poate ameninţa că va folosi ceea ce ştie despre trecutul unei persoane pentru a-i distruge acesteia reputaţia sau va cere bani pentru a ascunde un secret. Şantajul sentimental ţine mai mult de viaţa personală. Cei care practică şantajul sentimental ştiu cât de preţioasă este pentru noi relaţia cu ei. Cunosc părţile noastre vulnerabile. Adesea cunosc secretele noastre cele mai ascunse. Şi, oricât de mult ar ţine la noi, când simt că lucrurile nu evoluează pe voia lor, folosesc aceste informaţii intime pentru a formula ameninţări capabile să le aducă rezultatul dorit: supunere din partea noastră.

Ştiind că noi ne dorim iubire şi aprobare, cei ce ne şantajează ameninţă să nu ni le mai ofere pentru moment sau niciodată, ori ne fac să simţim că trebuie să le câştigăm. De exemplu, dacă vă mândriţi cu faptul că sunteţi generoşi şi grijulii, persoanele care vă şantajează vă pot pune eticheta de egoişti şi lipsiţi de sensibilitate, dacă nu cedaţi dorinţelor lor. Dacă puneţi preţ pe bani şi pe sentimentul de securitate, cel ce vă şantajează poate formula condiţii pentru a vi le asigura sau vă poate ameninţa cu suprimarea lor. Iar dacă îl veţi crede pe şantajist, riscaţi să cădeţi într-un tipar care implică cedarea controlului asupra deciziilor şi comportamentului vostru.

Intrăm într-o horă a şantajului, o horă cu mii de paşi, configuraţii şi parteneri.

Pierduţi în „ceaţă”.

Cum se face că atât de mulţi oameni inteligenţi şi capabili bâjbâie când ajung în situaţia de a înţelege un comportament altminteri evident? Un motiv fundamental este acela că persoanele care ne şantajează fac manipularea imposibil de sesizat, pentru că îşi ascund acţiunile învăluindu-ne într-o ceaţă deasă. Ne-am împotrivi dacă am putea, dar ei îşi iau toate măsurile să nu putem vedea, literalmente, ce ni se întâmplă. Folosesc cuvântul „ceaţă" ca metaforă pentru confuzia pe care o creează în mintea noastră şantajiştii, dar şi pentru lentila prin care o putem disipa. „Ceaţă" înseamnă în acelaşi timp Teamă, Obligaţie şi Vinovăţie, instrumentele cu care operează şantajiştii. Aceste persoane pompează asemenea sentimente în relaţiile lor cu oamenii, asigurându-se că ne va fi teamă să-i supărăm, că ne vom simţi obligaţi să le ascultăm voinţa şi teribil de vinovaţi dacă nu am face-o.

Deoarece este foarte dificil să străpungem ceaţa acestor sentimente şi să recunoaştem şantajul sentimental atunci când el se produce – uneori chiar şi retrospectiv –, am pus la punct următoarea listă pentru a vă ajuta să stabiliţi dacă sunteţi ţinta unui şantaj.

Există oameni importanţi în viaţa voastră care:

— Ameninţă să vă facă greutăţi, dacă nu faceţi ce vor ei?

— Vă ameninţă permanent că vor pune capăt relaţiei, dacă nu faceţi ce vor ei?

— Vă spun sau vă dau de înţeles că nu-şi vor purta singuri de grijă, că îşi vor provoca singuri un rău sau că vor face o depresie, dacă nu faceţi ce

vor ei?

— Vor în permanenţă tot mai mult, indiferent cât de mult le oferiţi voi?

— Presupun cu regularitate că veţi ceda în faţa lor?

— Ignoră sau discreditează cu regularitate sentimentele şi dorinţele voastre?

— Fac promisiuni nechibzuite, întâmplător legate de comportamentul vostru, dar pe care rareori şi le respectă?

— Vă pun în mod consecvent eticheta de egoist, rău, lacom, lipsit de sensibilitate sau nepăsător, dacă nu cedaţi în faţa lor?

— Vă copleşesc cu aprobarea lor atunci când cedaţi, dar vă dezaprobă când n-o faceţi?

— Folosesc banii ca armă pentru a obţine ceea ce vor?

Dacă aţi răspuns da fie şi la o singură întrebare, înseamnă că sunteţi supuşi unui şantaj sentimental. Vreau să vă asigur însă că există numeroase schimbări pe care le puteţi opera pe loc, pentru a vă îmbunătăţi situaţia şi starea generală.

Limpezirea situaţiei înainte de a face o schimbare, trebuie să limpezim confuzia legată de modul de funcţionare a relaţiei noastre cu o persoană care ne şantajează. Trebuie să aprindem lumina. Este un pas vital pentru a pune capăt şantajului sentimental, deoarece, chiar în timp ce noi ne străduim să risipim ceaţa celor trei sentimente despre care am vorbit, şantajistul are

grijă să o îngroaşe. În pofida cunoştinţelor aprofundate pe care le-am acumulat în ultimul timp în privinţa stărilor noastre de spirit, a psihicului şi a motivaţiei, când ne confruntăm cu sentimentele din care este constituită „ceaţa” – teamă, obligaţie, vinovăţie – simţurile ne sunt diminuate, iar senzorii care ne ghidează de obicei într-o relaţie se umplu de paraziţi atmosferici. Şantajiştii se pricep foarte bine să camufleze presiunea sub care ne ţin, iar noi o resimţim cel mai adesea într-un fel care ne face să ne punem sub semnul întrebării propriile percepţii. Mai mult, există adesea o mare diferenţă între ceea ce fac oamenii care ne şantajează şi felul benign, adesea plin de afecţiune, în care îşi interpretează ei acţiunile şi se evaluează pe sine. Noi resimţim confuzie, dezorientare şi iritare. Dar nu suntem singuri. Şantajul sentimental este o dilemă care afectează milioane de oameni.

Pe parcursul acestei cărţi, traversând istorii de caz dramatice, veţi întâlni oameni care se confruntă cu şantajul sentimental – şi care găsesc modalităţile de a-i pune capăt. Sunt poveştile unor oameni reali, cu sentimente reale şi cu conflicte reale. Sunt oameni cu care vă veţi identifica – bărbaţi şi femei care funcţionează cu multă competenţă, tact şi eficienţă în multe domenii ale vieţii lor, dar care au căzut în capcana şantajului. Dacă vă veţi deschide sufletul, veţi învăţa mult de la ei. Poveştile lor sunt fabule moderne, lecţii de viaţă care vă pot îndruma şi vă pot ghida în viaţă.

Pentru şantaj e nevoie de doi

În prima jumătate a acestei cărţi, vă voi arăta exact cum funcţionează şantajul sentimental şi de ce unii dintre noi suntem în mod deosebit vulnerabili în faţa lui. Voi explica în detaliu cum funcţionează o tranzacţie bazată pe şantaj şi ce vrea fiecare dintre părţile participante la tranzacţie, ce primeşte şi cum primeşte. Voi explora sufletul şantajistului, o sarcină ce ar putea părea descurajantă pentru început, pentru că şantajiştii nu au toţi acelaşi stil sau aceleaşi trăsături de caracter: unii sunt pasivi, alţii chiar agresivi. Unii sunt discreţi, iar alţii extrem de subtili. Unii ne comunică exact care vor fi consecinţele dacă îi supărăm, alţii vor sublinia cât de mult îi facem să sufere. Cu toate acestea, oricât de diferiţi vor părea la suprafaţă, toţi au în comun anumite trăsături, caracteristici care alimentează comportamentul lor abuziv. Vă voi arăta cum folosesc şantajiştii sentimentele care alcătuiesc „ceaţa" şi alte instrumente şi vă voi ajuta să înţelegeţi ce îi mână.

Vă voi arăta că teama – teama de a pierde, teama de schimbare, teama de respingere, teama de a pierde puterea – este un teren comun sub picioarele celor care ajung să practice şantajul. Pentru unii, aceste temeri îşi au rădăcinile într-o îndelungată istorie a stării de anxietate şi a sentimentului de inadecvare. Pentru alţii, ele pot constitui un răspuns la îndoieli mai recente şi la stresul care le-a subminat încrederea în propria siguranţă şi competenţă. Vă voi demonstra că potenţialul de şantaj creşte ameţitor pe măsură ce

în viaţa şantajistului se acumulează temeri. Şi vă voi arăta cum evenimente pline de consecinţe, cum e cel de a fi respins de persoana iubită ori pierderea slujbei, divorţul, pensionarea sau boala pot transforma cu uşurinţă o persoană apropiată într-un şantajist.

Rareori oamenii apropiaţi care folosesc şantajul sentimental sunt indivizi ce se trezesc dimineaţa gândindu-se „Cum îmi pot distruge victima?” Ei sunt mai degrabă oameni pentru care şantajul este tocmai ceea ce le permite să se simtă siguri şi stăpâni pe situaţie. Dar, oricât de siguri pe sine ar părea la o primă vedere, şantajiştii acţionează sub impulsul unui anumit grad de anxietate.

Când ei plesnesc din degete, iar noi sărim în poziţie de drepţi, şantajiştii se simt puternici pentru o clipă. Şantajul sentimental devine arma lor de apărare împotriva durerii şi a fricii.

Rolul pe care îl jucăm noi

Fără ajutorul nostru însă, şantajul nu poate prinde rădăcini. Ţineţi minte: pentru şantaj este nevoie de doi oameni – avem de-a face cu o *tranzacţie* –, şi următoarea etapă va fi să vedem care este contribuţia noastră, ca ţinte ale şantajului.

Fiecare dintre noi aducem într-o relaţie propriul nostru set de puncte sensibile – iritările acumulate, regretele, nesiguranţa, temerile, supărările. Acestea sunt punctele noastre slabe, locuri care ne dor, dacă sunt atinse. Şantajul

sentimental funcţionează numai atunci când lăsăm oamenii să afle că au atins aceste puncte sensibile şi că, dacă vor apăsa pe ele, noi vom sări în sus. În tot cuprinsul acestei cărţi vom desluşi felul în care experienţele trăite în viaţă au configurat răspunsurile sentimentale ce furnizează energie punctelor noastre sensibile.

Este fascinant să urmărim cum a evoluat filosofia comportamentului uman, de la a ne considera victime, la a ne încuraja să ne asumăm responsabilitatea vieţii şi problemelor personale. Nicăieri această evoluţie nu este mai importantă decât în arena şantajului sentimental. Este uşor să ne focalizăm pe comportamentul altora şi să ne gândim că, dacă se schimbă *ei*, totul va fi bine. În realitate, este necesar să găsim voinţa şi curajul de a ne înţelege pe *noi înşine* şi să schimbăm felul în care *noi* interacţionăm cu potenţialii şantajişti. Nu este uşor să recunoaştem că, cedând, nu facem decât să-l învăţăm pe şantajist cum să ne şantajeze. Adevărul greu de acceptat este următorul: capitularea noastră îl recompensează pe şantajist, iar de fiecare dată când recompensăm pe cineva pentru o anumită acţiune, fie că *ne dăm seama că o facem, fie că nu*, îi comunicăm persoanei respective, în termenii cei mai fermi, că poate să o mai facă şi altă dată.

Preţul pe care îl plătim

Şantajul sentimental se întinde ca iedera, iar „corzile” se pot încolăci în jurul tuturor aspectelor vieţii noastre. Dacă vom ceda şantajului

sentimental la slujbă, este posibil să venim acasă şi să ne descărcăm pe copii. Dacă avem o relaţie proastă cu unul dintre părinţii noştri, este posibil să revărsăm toată negativitatea asupra partenerului nostru de viaţă. Nu putem să închidem conflictul într-o cutie pe care punem eticheta *şef* sau *soţ* şi să-l izolăm de restul vieţii noastre. În schimb, putem dubla impulsul care ne face să suferim, devenind noi înşine şantajişti, exercitându-ne propriile frustrări asupra altcuiva, mai slab şi mai vulnerabil decât noi.

Mulţi dintre cei ce folosesc şantajul sentimental sunt prietenii sau colegii noştri ori membri ai familiei, cu care avem legături strânse, pe care vrem să le păstrăm şi să le consolidăm. Ei pot fi oameni pe care îi iubim pentru momentele bune trăite împreună, pentru apropierea pe care o mai simţim încă din când în când şi pentru amintirile comune. Putem considera că relaţia noastră cu ei a fost bună, în cea mai mare parte, dar că a fost deviată prin şantaj. A nu ne lăsa înghiţiţi de vârtejul obiceiului de a şantaja are o importanţă vitală, pentru noi şi pentru toţi cei din jurul nostru.

Preţul pe care îl plătim atunci când cedăm în mod repetat şantajului sentimental este enorm. Comentariile şi comportamentul şantajistului ne menţin într-o permanentă senzaţie de dezechilibru, de jenă şi vinovăţie. Ne dăm seama că trebuie să schimbăm situaţia şi ne angajăm mereu că aşa vom face, dar sfârşim prin a ajunge să fim din nou mai puţin isteţi, manevraţi sau prinşi în cursă. Începem să ne îndoim că avem

capacitatea de a ne ţine promisiunile făcute nouă înşine şi pierdem încrederea în propria eficienţă. Sentimentul respectului de sine se erodează. Şi, ceea ce este probabil cel mai rău, de fiecare dată când capitulăm în faţa şantajului sentimental, pierdem contactul cu propria integritate, cu acea busolă interioară ce ne ajută să stabilim care trebuie să fie valorile şi comportamentul nostru. Deşi şantajul sentimental nu reprezintă un abuz grav, să nu vă gândiţi nicio clipă că riscurile nu sunt mari. *Şantajul sentimental ne macină şi se amplifică până când ajung să fie puse în pericol relaţiile noastre cele mai importante şi întregul nostru respect de sine*.

Cum trecem de la înţelegere la acţiune

Lucrez ca psihoterapeut de peste douăzeci şi cinci de ani. În acest răstimp, am tratat mii de oameni aflaţi în situaţii dintre cele mai diverse şi, dacă există o generalizare pe care aş putea-o face fără teamă de contradicţii, aceea este că *schimbare* este cel mai înspăimântător cuvânt din limbă. El nu place nimănui, terorizează pe aproape toată lumea şi majoritatea oamenilor, inclusiv eu, devin extrem de creativi străduindu-se să-l evite. Poate că nu suntem mulţumiţi de acţiunile noastre, dar ideea de a face ceva în mod diferit este şi mai proastă.

Cu toate acestea, un lucru îl ştiu cu siguranţă absolută, atât din experienţa personală, cât şi din cea profesională, şi anume: nimic nu se va schimba în viaţa noastră dacă nu ne schimbăm

propriul comportament. Perspicacitatea nu este suficientă. Faptul că înţelegem de ce facem gesturile de autoapărare pe care le facem nu ne va opri să le facem în continuare. Dacă ne ciondănim şi ne rugăm de cealaltă persoană să se schimbe, nu vom rezolva nimic. Trebuie să acţionăm. Trebuie să facem noi primul pas pe un drum nou.

Un vocabular nou pentru schimbări

Toate cărţile mele vizează găsirea unei soluţii şi, în partea a doua a acestui volum, vă voi purta, etapă cu etapă, prin întreaga varietate de opţiuni ce vă stau la îndemână în cazul în care aţi devenit ţinta şantajului sentimental. Deşi cel mai adesea operăm cu o imagine restrânsă a opţiunilor disponibile, în general avem posibilitatea unei selecţii mult mai largi decât ne dăm seama. Iar a putea alege ne face puternici. Vă voi prezenta strategii de a rămâne pe poziţie în faţa şantajului, chiar dacă vă simţiţi intimidaţi sau dacă vă este teamă şi vă voi ajuta să vă simţiţi bine făcând acest lucru. Vă voi pune la dispoziţie liste de control, exerciţii simple, scenarii de antrenament şi tehnici specifice de comunicare nondefensivă. Sunt tehnici pe care le-am predat şi le-am perfecţionat timp de peste douăzeci şi cinci ani – ele funcţionează!

Nu mai puţin important, vă voi călăuzi printre întrebările etice, morale şi psihologice de importanţă vitală, cu care ne luptăm toţi în faţa şantajului sentimental, întrebări precum:

Când sunt egoist şi când sunt fidel propriilor mele dorinţe şi priorităţi?

Cât de mult pot să fac şi să ofer, fără să devin iritat sau deprimat?

Dacă cedez în faţa şantajistului înseamnă că încalc propria mea integritate?

Vă voi pune la dispoziţie instrumentele necesare pentru a stabili, pentru fiecare caz în parte, unde încep şi unde se sfârşesc responsabilităţile faţă de alţii – aceasta fiind una dintre cheile cele mai importante pentru a vă elibera de manipulare.

Unul dintre cele mai mari daruri pe care vi le va face această carte va consta în a vă ajuta să reduceţi şi să controlaţi sentimentul de vinovăţie pe care vi l-au inspirat cei ce vă şantajează. Vă voi arăta cum să toleraţi inevitabilul disconfort ce apare când începeţi să vă schimbaţi comportamentul pentru a vă elibera de o vinovăţie care vi se impută pe nedrept. Vă voi arăta cum scade sentimentul de vinovăţie pe măsură ce acţionaţi într-o manieră sănătoasă, care vă permite să vă afirmaţi. Şi vă voi demonstra că, dacă nu există vinovăţie, şantajistul îşi pierde puterea.

Vă voi însoţi pe firul procesului de realizare a acelor schimbări interne majore ce vă vor ajuta să renunţaţi la reacţiile automate în faţa şantajului sentimental şi să le înlocuiţi cu o alegere conştientă, pozitivă, a punctului până la care vreţi să mergeţi în acceptarea unei persoane, în detrimentul propriei dumneavoastră stări de bine.

Ajutându-vă să rezistaţi şantajului, vă voi ajuta

de asemenea să decideţi când o situaţie de şantaj nu merită o luptă acerbă şi când a ceda şantajului poate fi chiar o strategie inteligentă. În câteva cazuri extreme, singura soluţie sănătoasă poate fi aceea de a vă despărţi definitiv de şantajist, şi mă voi opri asupra motivelor şi a căilor de a face acest lucru, când restul opţiunilor au eşuat.

Când, în final, vom căpăta deprinderile de înţelegere şi de comportament ce ne pot elibera din ciclul ucigător al şantajului sentimental, vom pune în libertate o cantitate incredibilă de senzaţii şi de energie.

„Am avut puterea să-i spun nu prietenului meu şi să-mi dau seama că ceea ce îmi cerea el era iraţional”, mi-a spus clienta mea, Maggie. „N-am făcut nimic care să-l rănească, deşi lui aşa i-ar fi plăcut să pretindă. Şi, pentru prima oară, nu mi-am tras palme şi nu i-am telefonat după zece minute ca să-mi cer scuze şi să cedez”.

Am scris această carte pentru toţi cei ce se luptă să rămână lângă omul iubit, lângă părintele, colegul sau prietenul care, folosind coarda contorsionată a manipulării, strangulează o relaţie importantă şi bună din alte puncte de vedere.

Vă rog să înţelegeţi că, deşi nu mă pot afla la faţa locului, lângă voi, pe parcursul călătoriei pe firul acestui proces, vă voi asigura sprijinul moral pentru fiecare pas pe care îl veţi face pe calea acestor acţiuni uneori dificile, dar capabile să vă schimbe viaţa. Vă voi ajuta în munca importantă de construire a unor relaţii noi şi sănătoase – nu numai cu şantajiştii din viaţa voastră, ci şi cu voi înşivă.

Este nevoie de curaj pentru a ţine piept şantajului sentimental. Această carte vă va da puterea să faceţi acest lucru.

PARTEA ÎNTÂI:

Să înţelegem tranzacţia şantajului
Diagnosticul: şantaj sentimental

Lumea şantajului sentimental produce derută. Dacă unele persoane care practică şantajul sentimental recurg la ameninţări clare, altele pot să trimită semnale amestecate, acţionând cu gentileţe cea mai mare parte din timp şi recurgând la şantaj doar ocazional. Toate acestea ne împiedică să vedem că în cadrul unei relaţii se dezvoltă un tipar de manipulare.

Sigur că există şantajişti puternici, lipsiţi de ambiguitate, care lansează permanent ameninţări în legătură cu ceea ce se va întâmpla dacă nu le veţi face pe plac şi care vor formula consecinţele nesubordonării în termeni cum nu se poate mai clari: „Dacă mă părăseşti, nu vei mai vedea copiii niciodată”. „Dacă nu vei sprijini proiectul meu, nu-ţi voi da recomandarea până nu te răzgândeşti”. Ameninţare limpede, fără dubii cu privire la intenţie.

Cel mai adesea însă, şantajul sentimental este mult mai subtil şi se produce în contextul unei relaţii în care există o mare parte bună şi pozitivă. Ştim cum este cealaltă persoană când dă tot ce are mai bun şi permitem amintirilor legate de experienţele pozitive să umbrească sentimentul

supărător că ceva nu este în regulă. Şantajul sentimental ne cuprinde încetul cu încetul, traversează tăcut linia de demarcaţie dintre comportamentul acceptabil, normal şi tranzacţiile la început contaminate, iar apoi impregnate de elemente ce compromit starea noastră de bine.

Înainte de a putea pune eticheta de şantaj sentimental pe comportamentul unei persoane, acesta trebuie să cuprindă anumite elemente. Stabilim diagnosticul procedând la fel ca medicul care identifică suferinţa fizică a unui pacient: examinând simptomele. În exemplul ce urmează, veţi vedea un cuplu aflat într-o relaţie sentimentală, dar simptomele sunt valabile şi dacă partenerii intraţi în conflict sunt prieteni, colegi de serviciu sau membri ai familiei. Subiectele pot fi diferite, dar tactica şi acţiunile vor fi aceleaşi – şi uşor de recunoscut.

Cele şase simptome fatale

Un cuplu de tineri pe care îi cunosc, Jim şi Helen, este împreună de ceva mai mult de un an. Helen, profesoară de literatură la un colegiu local, are nişte ochi căprui uriaşi şi un zâmbet amplu, impecabil. I-a fost prezentată lui Jim la o petrecere, iar Jim s-a arătat încântat. Înalt, cu voce blândă, el este un compozitor de succes. Cei doi împărtăşesc o mare afecţiune unul pentru celălalt. Cu toate acestea, în cazul lui Helen comoditatea prezenţei lângă Jim este pe cale să dispară. Adevărul este că relaţia lor a străbătut cele şase etape ale şantajului sentimental.

Pentru a vă face o idee clară despre cum arată şi ce impact au cele şase simptome ale şantajului sentimental, vă invit să parcurgem împreună o versiune simplificată a conflictului apărut între Jim şi Helen. Veţi observa că unele dintre simptome descriu comportamentul lui Jim, în timp ce altele se referă la Helen.

1. O solicitare. Jim vrea ceva de la Helen. Având în vedere că petrec atât de mult timp unul lângă celălalt, el îi propune să se mute la ea, să locuiască împreună. „Practic stau deja aici”, îi spune el. „Haide să oficializăm acest lucru”. Apartamentul ei este foarte mare şi jumătate din lucrurile lui se află deja acolo, adaugă el, aşa că va fi doar o simplă tranziţie.

Uneori, cei care şantajează nu exprimă ceea ce doresc atât de clar cum a făcut-o Jim, lăsându-ne în schimb să deducem singuri. Jim şi-ar putea exprima intenţiile în mod indirect, de exemplu îmbufnându-se după căsătoria unui prieten şi lăsând-o apoi pe Helen să extragă de la el afirmaţia „Aş dori să fim mai apropiaţi; uneori mă simt atât de singur”, pentru ca, în cele din urmă să-i spună că el ar dori să se mute împreună.

La o primă vedere, propunerea lui Jim pare o dovadă de iubire, în niciun caz nu o solicitare, dar se dovedeşte curând că el este pornit pe o anumită acţiune şi că nu este doreşte să o pună în discuţie sau să o modifice.

2. Rezistenţa. Lui Helen îi displace ideea ca Jim să se mute la ea şi îşi exprimă dezacordul faţă

de această perspectivă, spunându-i că nu este pregătită pentru o asemenea schimbare în relaţia lor. Ţine mult la el, dar vrea ca el să-şi aibă propria locuinţă.

Dacă ar fi o persoană mai puţin directă, Helen ar putea opune rezistenţă pe alte căi. Ar putea deveni mai retrasă şi mai puţin afectuoasă sau i-ar spune că s-a hotărât să zugrăvească şi că el ar trebui să-şi ducă lucrurile acasă până ce este gata lucrarea. Însă ea preferă să-şi exprime rezistenţa, mesajul este clar. Răspunsul este nu.

3. Presiunea. Când vede că Helen nu-i dă răspunsul pe care îl doreşte el, Jim nu încearcă să înţeleagă sentimentele ei. La început, acţionează ca şi când ar dori să discute subiectul cu ea, dar discuţia devine unilaterală şi se transformă într-o predică. El transformă declaraţia de rezistenţă a lui Helen într-o afirmare a deficienţelor ei, iar propriile lui dorinţe şi solicitări le formulează în termeni pozitivi: „Vreau numai ce este bine pentru noi. Vreau doar să-ţi dăruiesc. Când doi oameni se iubesc, ei ar trebui să dorească să ducă o viaţă comună. De ce nu vrei să-ţi împarţi viaţa cu mine? Dacă nu ai fi atât de mult centrată pe tine însăţi, ai putea să-ţi deschizi puţin viaţa”.

Apoi, îşi exercită farmecul şi întreabă: „Nu mă iubeşti atât de mult încât să mă vrei aici în permanenţă?” Alt şantajist ar putea aplica o presiune şi mai mare, insistând ferm că mutarea lui în locuinţa ei ar fi o îmbunătăţire în relaţia lor, care i-ar apropia. Oricare ar fi stilul, în joc intră presiunea, chiar dacă ea este învăluită în termeni

de bunăvoinţă – de exemplu, faptul că Jim i-a comunicat lui Helen cât de tare îl doare reţinerea ei.

4. Ameninţări. Lovindu-se în continuare de zidul rezistenţei ei, Jim o informează pe Helen că vor exista consecinţe, dacă ea nu-i acordă ceea ce doreşte el. Şantajiştii pot ameninţa să provoace durere sau nefericire. Ne pot anunţa cât de mult îi facem noi pe ei să sufere. Sau pot încerca să ne tenteze cu promisiuni de a ne da ceva sau cu cât de mult ne iubesc ei pe noi, dacă facem ce vor ei. Jim încearcă să o convingă pe Helen cu ameninţări voalate: „Dacă nu-ţi poţi lua un angajament de acest fel faţă de mine, după tot ce am însemnat unul pentru celălalt, poate a venit timpul să ne întâlnim fiecare cu altcineva”. El nu ameninţă direct cu sfârşitul relaţiei, dar Helen nu poate rata că acest fapt e implicit.

5. Cedarea. Helen nu vrea să-l piardă pe Jim şi îşi spune că poate a greşit opunându-se mutării lui, în pofida faptului că în continuare aceasta o deranjează. Cu Jim discută doar superficial despre nemulţumirea ei, iar Jim nu face nicio încercare de a o linişti. Câteva luni mai târziu, Helen nu se mai opune şi Jim se mută la ea.

6. Repetarea. Victoria lui Jim deschide o perioadă de linişte. După ce a obţinut ce a vrut, el relaxează presiunea şi relaţia pare să se stabilizeze. Helen este în continuare nemulţumită de evoluţia situaţiei, dar în acelaşi timp este

bucuroasă că nu mai există tensiuni şi că a recâştigat dragostea şi aprobarea lui Jim. Jim a văzut că, dacă o supune pe Helen unei presiuni şi o face să se simtă vinovată, are o cale sigură de a obţine ceea ce vrea. Iar Helen a învăţat că cea mai rapidă cale de a pune capăt tacticii lui Jim, bazată pe presiune, este să cedeze. S-a creat cadrul unui tipar format din solicitări, presiune şi capitulare.

Aceste şase caracteristici se regăsesc în miezul sindromului de şantaj sentimental şi vom reveni la ele pentru a le cerceta mai temeinic în cuprinsul acestei cărţi.

Dacă este atât de clar, de ce nu vedem nimic?

Aceste simptome sunt atât de clare şi de tulburătoare, încât am putea crede că apariţia lor ar trebui să declanşeze sirenele de alarmă. Dar de multe ori ne-am scufundat deja în şantajul sentimental, înainte de a recunoaşte tentaculele care ne-au împresurat. Se întâmplă astfel pentru că şantajul sentimental împinge la limită un comportament pe care îl folosim şi îl întâlnim permanent: manipularea.

Multe forme de manipulare sunt cu totul inofensive. Toţi ne manipulăm unul pe altul din când în când şi toţi ajungem să fim manipulaţi. Am învăţat să jucăm o mulţime de jocuri pentru a manipula oamenii, împingându-i să facă ceea ce dorim noi. Unul dintre cele pe care le prefer eu este să spun „Hei, aş vrea să deschidă cineva fereastra”, în loc de a spune „Vrei să deschizi fereastra, te rog?”

Este uluitor cât de greu ne vine multora să fim direcţi, chiar şi în legătură cu lucruri minore, dar

cu atât mai mult atunci când miza este mare şi când dorim ceva semnificativ. De ce nu cerem pur şi simplu? Pentru că a cere este riscant. Dacă cealaltă persoană spune nu? A comunica oamenilor ceea ce dorim, în mod direct şi clar, este un lucru pe care puţini dintre noi îl facem. Ne este teamă să ne expunem în prima linie, spunându-i altuia ce vrem sau ce simţim. Dacă vom sfârşi prin a ne supăra – sau, încă şi mai rău, prin a fi respinşi? Dacă nu cerem ceva, atunci, în cazul în care cealaltă persoană zice nu, de fapt nu este vorba chiar de un „nu”, corect? Putem da orice explicaţie oricărui disconfort.

De asemenea, dacă nu adresăm o cerere explicită, putem evita să părem prea agresivi sau prea dornici. Este mai uşor să găsim căi indirecte de a semnala ceva oamenilor, cu speranţa că ei vor citi printre rânduri sau îşi vor da singuri seama ce vrem: „Câinele pare să vrea afară [aluzie, aluzie]”.

Uneori, facem acest lucru fără să folosim cuvinte. Indiciile evidente sau subtile – un oftat, ţuguierea buzelor, „privirea aceea” – toţi le folosim şi toţi ne regăsim în rolul receptorului, chiar şi în cea mai bună dintre relaţii. Există însă un punct clar în care manipularea cotidiană se transformă în ceva mult mai dăunător. *Manipularea devine şantaj sentimental atunci când este folosită în mod repetat pentru a ne constrânge să îndeplinim solicitările şantajistului, în detrimentul propriilor noastre dorinţe şi propriei bună stări.*

Dreptul de a fixa limite

Când vorbim despre şantaj sentimental, vorbim automat despre conflict, putere şi drepturi. Când o persoană vrea ceva şi cealaltă nu vrea, cât de tare putem forţa? Ne aflăm pe un teritoriu incert, pentru că în ziua de azi punem mare accent pe exprimarea sentimentelor şi pe fixarea limitelor. Nu uitaţi, este important să nu etichetăm ca şantaj sentimental orice conflict sau sentiment puternic şi, mai ales, situaţiile în care fixăm limite sănătoase.

Pentru a vă ajuta să discerneţi clar diferenţele, aş dori să vă prezint câteva situaţii care implică fixarea adecvată a unor limite, apoi să vă învăţ cum arată situaţiile în care a fost trecută linia de demarcaţie, ajungându-se la şantaj sentimental.

Fără şantaj

La scurtă vreme după ce a vândut un album de fotografii la care muncise aproape un an, prietena mea Denise mi-a povestit o situaţie apărută între ea şi Amy, o prietenă cu care fusese şi colegă la o agenţie de publicitate, până când amândouă deciseseră să se lanseze pe cont propriu. Denise se întreba dacă Amy folosea şantajul sentimental în relaţia cu ea.

Denise mi-a povestit următoarele:

De la bun început am putut discuta împreună despre orice. Am petrecut ore întregi comparând însemnări despre dificultăţile carierei pe cont propriu şi despre provocările aruncate în faţă de o activitate la scară mai mică – amândouă am început prin a lucra la companii mari şi amândouă

le simţeam lipsa uneori. Vorbim mult despre neajunsurile unei afaceri proprii şi facem o mulţime de lucruri pentru a ne sprijini una pe cealaltă. Eram foarte apropiate înainte de a-i spune că lucrez la această carte.

A părut că se bucura pentru mine, dar curând după aceea mi-a telefonat şi mi-a spus: „Ştii, sunt puţin geloasă. Muncesc foarte mult în perioada aceasta şi nu se întâmplă mai nimic. Aş aprecia dacă o vreme nu mi-ai mai povesti despre munca ta şi despre cât de entuziasmată eşti – este dureros pentru mine”. Aşa că am spus OK. Şi, ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic, am schimbat macazul şi am început să vorbim despre ceea ce făcea ea.

Acum, dacă fac o singură menţiune despre album, ea opreşte conversaţia şi spune: „Ar fi mai bine dacă nu am vorbi despre el”. Încep să mă simt încorsetată, dar Amy îmi place şi încerc să mă adaptez şi să respect regulile ei.

La o primă privire, s-ar părea că Amy exercită presiuni asupra lui Denise pentru a o determina să facă ceea ce doreşte ea şi pentru a controla interacţiunea dintre ele, hotărând ea despre ce pot vorbi şi despre ce nu. În realitate, Amy îşi recunoaşte deschis sentimentele şi are grijă de ea însăşi, stabilind limitele până la care poate afla veşti bune despre Denise. Amy are dreptul să facă acest lucru. Este omeneşte să resimţim invidie când altcineva obţine ceea ce ne dorim şi noi, mai ales dacă ne găsim într-un moment dificil al vieţii noastre. Există momente când cu toţii vrem să evităm anumite subiecte şi, la fel ca Amy, avem

dreptul să fixăm limite. Denise are şi ea dreptul să decidă că nu-i plac limitele stabilite şi să-şi exprime disconfortul *ei* sau să petreacă mai puţin timp cu Amy.

În această situaţie, Amy nu a formulat nicio ameninţare, nici directă, nici indirectă, legată de ce va face dacă Denise nu onorează cererea ei. De asemenea, nu există o presiune reală, ci doar o declarare a nevoilor şi a sentimentelor ei. Da, există un conflict. Da, Denise se simte stânjenită de schimbarea apărută în relaţia lor. Da, sunt implicate aici sentimente puternice. Dar nu, şantaj sentimental nu există.

Trecerea dincolo de linie

Să privim acum aceeaşi situaţie, *adăugându-i* componenta şantajului sentimental. Cred că vă veţi da seama cum se schimbă atmosfera şi scenariul. Să zicem că, aflând vestea de la Denise, răspunsul lui Amy este ceva de genul: „Sunt tare bucuroasă pentru proiectul tău de album! Ştiu că vei avea mult de lucru. N-ar fi grozav dacă am putea lucra la el împreună? Aş putea să te secondez”.

Când Denise zice că nu are nevoie de acest ajutor, Amy spune: „Am crezut că suntem prietene. Ştii că mie nu-mi merge prea bine acum. A fost destul de greu să mă despart de Roger şi, pe deasupra, ştii cât am dus-o de greu cu banii de când am primit factura aceea uriaşă de impozit. Am fost atât de deprimată, încât n-am prea putut lucra. Am crezut că eşti omul care îşi ajută

prietena la nevoie”.

Întâmpinând permanent rezistenţă, Amy sporeşte presiunea şi apelează la generozitatea lui Denise. „Nu văd ce rău ţi-ar face dacă ai împărţi acest noroc cu mine”, spune ea. „Ştii că şi eu aş face acelaşi lucru pentru tine”. Ea începe să o numească pe Denise egoistă şi lacomă şi să scoată în evidenţă dificultatea propriei ei situaţii. În acelaşi timp, ameninţă să pună capăt prieteniei, dacă nu va deveni asistenta lui Denise. În cele din urmă, Denise cedează.

Acest scenariu conţine toate elementele şantajului sentimental: o solicitare, rezistenţă, presiune, ameninţări şi cedare. Iar scenariul are toate premisele să se repete.

Un conflict, două soluţii

A cere cuiva să nu vorbească despre un subiect sensibil este un gest inofensiv. Dar dacă este vorba despre un conflict care implică ceva mai serios: relaţia adulteră a partenerului, problemele cu băutura ale altei persoane, necinstea unei persoane la locul de muncă? În asemenea cazuri, oamenii pot să-şi spună vorbe grele, iar fixarea unor limite ar putea semăna cu şantajul sentimental pentru că sunt implicate sentimente puternice. Totuşi, chiar şi în cazuri de acest fel, există o distincţie clară între gestul just de a fixa limite şi şantajul sentimental. Şi de această dată, putem aşeza în oglindă câteva situaţii similare.

Relaţia infidelă

Îi cunosc de ani buni pe prietenul meu Jack şi pe soţia lui, Michelle, şi am admirat întotdeauna căsnicia lor.

Intre ei, există o mare diferenţă de vârstă – Jack este mai bătrân cu cincisprezece ani –, dar amândoi, muzicieni într-o orchestră simfonică, par să împărtăşească o apropiere rar întâlnită. Într-o seară, Jack s-a oferit să mă ducă el cu maşina la corul în care cântăm amândoi şi, pe drumul de întoarcere spre casă, am avut ocazia să stăm de vorbă. „Ce vă apropie atât de mult?” l-am întrebat eu. „Cine v-a vândut secretul căsătoriei perfecte?” Răspunsul lui Jack a fost cu totul surprinzător.

Ca să-ţi spun drept, lucrurile nu au mers întotdeauna chiar atât de bine. Cel puţin, nu pentru mine. Am să-ţi spun ceva ce foarte puţini ştiu. Acum trei ani, am făcut o prostie. Am început să mă întâlnesc cu o tânără, una care era invitată să cânte la vioară în orchestra noastră. Relaţia a fost de scurtă durată, dar eu m-am simţit extrem de vinovat. A fost o prostie. O necugetare. Nu puteam suporta să am un secret faţă de Michelle şi ştiam că niciodată n-aş fi putut fi sincer apropiat de ea din nou, dacă nu-i mărturiseam. Aşa că am hotărât că cel mai bine pentru mine era să-i spun şi să-mi asum orice risc.

La început, am crezut că Michelle o să mă omoare. Câteva săptămâni nici n-a vorbit cu mine şi m-am mutat jos, în camera de lucru. Pe urmă însă, m-a luat prin surprindere. Mi-a spus că s-a gândit şi că şi-a dat seama că aveam nevoie de un

plan, dacă voiam să rămânem împreună până la sfârşitul vieţii. Mi-a spus că era îngrozitor de supărată, dar că voia să facem o înţelegere: ea va considera subiectul uitat şi nu-mi va da peste nas cu ceea ce făcusem şi nu va folosi situaţia împotriva mea ori de câte ori va voi ceva de la mine. Dar, dacă nu-mi reluam angajamentul faţă de ea într-o relaţie exclusivă şi nu renunţam la prostii şi nu mergeam cu ea la consiliere, nu aveam nicio şansă să continuăm împreună. Iar dacă eu nu-mi luam acel angajament de responsabilitate, ea nu mai putea rămâne căsătorită cu mine, pentru că nu voia să trăiască în lipsă de securitate, în nesiguranţă şi suspiciune.

— Am spus lui Jack că avea noroc cu Michelle, pentru că ea fixa limitele într-un mod sănătos, un proces pe care îl voi pune în evidenţă aici şi îl voi discuta mai detaliat în a doua parte a acestei cărţi. În situaţia creată de Jack, Michelle şi-a definit poziţia şi-a exprimat nevoia ei a exprimat ce accepta şi ce nu accepta i-a acordat lui Jack şansa de a spune da sau nu.

De asemenea, ea a insistat să urmeze *amândoi* o terapie.

Noi toţi avem dreptul de a-i anunţa pe ceilalţi când nu putem accepta acţiunile lor, exact aşa cum a făcut Michelle. Noi toţi avem dreptul fundamental de a nu trăi o relaţie tulbure, indiferent dacă tulburarea înseamnă lipsă de onestitate sau anumite dependenţe sau orice formă de abuz.

Dacă cineva ne pune corect în faţa faptelor noastre, cuvintele şi sentimentele pot fi dure, dar,

dacă nu există ameninţare şi presiune, atunci nu există nici şantaj. A fixa limitele corect nu are nicio legătură cu coerciţia, cu presiunea sau cu sublinierea defectelor unei persoane, înseamnă însă a exprima ce fel de comportament vom accepta şi ce fel de comportament nu vom accepta în viaţa noastră.

Modul de abordare al persoanei care şantajează

Faceţi o comparaţie între modul în care a abordat Michelle criza şi acela al unui cuplu cu care am lucrat în urmă cu câţiva ani. Căsnicia lui Stephanie şi Bob stătea sub un mare semn de întrebare, iar când au venit la cabinetul meu, cei doi abia dacă îşi mai vorbeau. Formau un cuplu plăcut, spre patruzeci de ani amândoi, Bob, avocat foarte solicitat, şi Stephanie, agent de vânzări pentru proprietăţi funciare. Pentru că ideea de a veni la mine o avusese Bob, l-am rugat să înceapă el sesiunea de lucru.

Şi el a început:

Nu ştiu cât mai pot să suport. Am făcut o greşeală îngrozitoare acum un an şi jumătate, care acum mă distruge. Am avut o relaţie de scurtă durată cu o femeie pe care am întâlnit-o într-o deplasare de serviciu. Sunt singurul vinovat. Aşa ceva n-ar fi trebuit să se întâmple. Dar s-a întâmplat. Şi fac tot ce pot ca să găsesc o cale de a o împăca pe Stephanie, pentru că o iubesc şi vreau să rămân cu ea. Avem împreună o viaţă bună şi copii minunaţi. Dar; pentru numele lui

Dumnezeu, sunt tratat de parcă aş fi comis o crimă multiplă. Ea pur şi simplu nu vrea să trecem mai departe.

Readuce subiectul în discuţie ori de câte ori vrea ceva. Ea t dictează când să vină părinţii ei să stea la noi, lucruri mărunte precum ce film vedem, ce să-i cumpăr ca să fie ea fericită. Acum vrea să plecăm în Europa, într-un moment în care pe mine mă aşteaptă un proces important, de la care nu pot să lipsesc cu niciun chip. Aş fi încântat dacă s-ar duce ea împreună cu o prietenă, dar ea vrea numai cum vrea ea şi când vrea ea. Eu trebuie să las totul baltă şi să fac cum zice ea. Trebuie, pentru că am trădat-o. Iar ea zice: „Îmi eşti dator. Nici dacă vei trăi o mie de ani nu vei compensa ceea ce mi-ai făcut”. Dacă nu-i fac pe voie de fiecare dată, ea îmi aminteşte ce ticălos am fost. Chiar a lipit un bileţel pe dulapul de medicamente, pe care scrie „escroc”. Cum să nu cedez în faţa ei? Mă tem că mă va părăsi, dacă n-o fac. Este adevărat. Am fost nemernic şi mă simt îngrozitor pentru asta. Dar nu pot continua astfel. Cum ieşim din această mlaştină?

Stephanie, ca şi Michelle, avea dreptul să fie supărată. Dar răspunsul pe care i l-a dat ea lui Bob a fost punitiv şi autoritar. A fost, de fapt, un şantaj. Speriată şi nesigură după ce a aflat de infidelitatea lui Bob, Stephanie a crezut în mod greşit că îl poate lega de ea, provocându-l să se simtă atât de vinovat, încât el ar fi făcut tot ce voia ea. Ea l-a definit permanent ca inferior din punct de vedere moral şi nedemn şi a folosit greşeala lui ca armă. Ameninţarea ei a fost clară şi constantă:

„Dacă nu obţin ce vreau, am să te fac nefericit”. Mesajul ei: „Acum eu comand”.

O criză cum este infidelitatea poate fi atât o experienţă plină de pericol, cât şi o ocazie favorabilă. Ea este, totodată, una dintre acele situaţii complexe ale vieţii care are un mare potenţial de şantaj. Michelle a folosit această experienţă ca o şansă de a redefini relaţia ei cu Jack şi de a stabili ce aştepta de la el, de la ea însăşi şi de la căsnicia lor. Stephanie s-a împotmolit însă în furie şi răzbunare.

Posibilităţile de a răni sau de a vindeca există în orice situaţie în care am hotărât să menţinem relaţia, după o greşeală gravă: trădarea săvârşită de un coleg, o ruptură periculoasă într-o familie, descoperirea faptului că am fost dezamăgiţi de un prieten. Dacă ambele părţi vin însă de pe o poziţie de bunăvoinţă şi vor cu adevărat să rezolve criza care afectează relaţia, atunci nu există loc de şantaj sentimental.

Care este motivul real?

Cum putem şti dacă o persoană este interesată mai mult să câştige sau să rezolve problema? Nimeni nu ne va spune acest lucru. Nimeni nu va veni să ne zică: „Nu mă interesează ce vrei tu, eu nu încerc decât să obţin ce vreau eu”. Într-o situaţie sentimentală intensă, percepţiile ne sunt tulburate, iar această situaţie se înrăutăţeşte dacă, în plus, ne simţim supuşi unei presiuni. Lista ce urmează vă va permite să puneţi diagnosticul de şantaj sentimental,

permiţându-vă să clarificaţi intenţiile şi scopurile din spatele comportamentului celeilalte persoane.

Dacă vor sincer să rezolve un conflict cu voi în mod corect şi delicat, oamenii vor face următoarele lucruri:

— Vor vorbi cu voi deschis despre conflict

— Vor dori să afle sentimentele şi preocupările voastre

— Vor fi gata să afle de ce vă opuneţi dorinţei lor

— Vor accepta partea lor de responsabilitate în conflict.

După cum am văzut în cazul lui Michelle şi Jack, puteţi fi supăraţi pe cineva, fără să încercaţi să-l loviţi sentimental. Neînţelegerile, chiar şi cele grave, nu trebuie să fie amestecate cu insulte şi judecăţi negative.

Dacă principalul scop al unei persoane este să câştige, atunci acea persoană va acţiona astfel:

— Va încerca să vă domine

— Va ignora protestele voastre

— Va insista că are un caracter sau motive superioare celor ale voastre

— Va evita să-şi asume vreo responsabilitate pentru problemele dintre voi.

Când vedeţi că alţii încearcă să obţină ceea ce doresc fără să ţină seama de costurile implicate pentru voi, vă aflaţi în faţa celui mai scăzut nivel al celui ce foloseşte şantajul sentimental.

De la flexibil la înţepenit

Analizând situaţiile ce ar putea deveni şantaj

sentimental, precum şi verificând simptomele şi motivaţia, îmi mai pun şi altă întrebare: câtă flexibilitate şi câtă îngăduinţă manifest în această relaţie?

Când într-o relaţie începe să se strecoare şantajul sentimental, resimţim o transformare majoră a atmosferei înconjurătoare. Aşa cum am văzut în cazul lui Stephanie şi Bob, relaţia se împotmoleşte. Ameninţările şi presiunea devin o parte obişnuită a interacţiunilor noastre zilnice. Se instalează o răceală şi pierdem mare parte din flexibilitatea ce ne permite să navigăm lin printre momentele dificile.

Când flexibilitatea este prezentă, ne putem baza pe ea. În fiecare zi, fără mare tevatură şi fără traume, negociem mii de detalii ale existenţei noastre – la ce restaurant să mâncăm, la ce film să ne ducem, în ce culoare să zugrăvim camera de zi sau unde să organizăm picnicul cu colegii de serviciu. De fapt şi de multe ori, rezultatul nici nu este prea important, iar persoana cea mai influentă câştigă, este de la sine înţeles. Totuşi, în pofida dezacordurilor şi a manipulării, există un ritm de a da şi de a lua, un sentiment al echilibrului şi al corectitudinii. Putem ceda în multe situaţii, cu un efect negativ mic, putându-ne reface rapid ego-ul şi energia. În acelaşi timp, ne aşteptăm ca şi alţii să accepte ce vrem *noi,* din când în când.

Dacă disponibilitatea de a ceda începe să dispară, acest *status quo* devine şablonul pentru viitor. Este ca şi când nu am avea voie să ne schimbăm sau să depăşim un rol ce s-ar putea să

nu ni se potrivească întotdeauna. Suntem îngheţaţi.

Când eram copil, obişnuiam să joc cu prietenii un joc al cărui obiectiv era să nu fii atins de cel care alerga după tine cu scopul de a pune mâna pe tine. Dacă el reuşea să te atingă, tu rămâneai nemişcat în poziţia în care te aflai şi nu mai aveai voie să te mişti până la sfârşitul jocului.

Pajiştea pe care se desfăşura jocul ajungea să arate ca o grădină de sculpturi, presărată cu copii care arătau surprinşi şi imobilizaţi în poziţii neobişnuite. Şantajul sentimental seamănă mult cu acest joc, dar nu mai este o joacă. O dată ce relaţia a fost atinsă de şantaj, ea devine rigidă, înţepenită în tiparul alcătuit din solicitare şi capitulare. Nu ni se permite să ne ajustăm poziţiile sau să le schimbăm.

Allen este un bărbat inteligent, cu umor, proprietarul unei mici firme de mobilier. Dar când a venit prima oară la mine, s-a făcut negru de supărare când mi-a descris problemele pe care le avea cu proaspăta lui soţie, Jo.

„Am crezut că Jo era exact ce-mi doream eu – arată superb, are mult simţ al umorului, este deşteaptă”, a început el.

„Sună bine”, i-am spus. „Atunci, de unde faţa asta lungă?”

Pur şi simplu nu ştiu dacă o să meargă. Ştiu că mă iubeşte, dar nu-mi place ce ni se întâmplă. Dacă îi propun să petrecem o parte din timp separat – prietenii mă pisează să mă duc cu ei la film sau să mai rămân cu ei după serviciu –, ea se simte rănită. Se uită la mine cu ochi mari şi trişti

şi-mi spune „Despre ce este vorba? Te-ai plictisit de mine? Nu vrei să mai fi cu mine? Am crezut că eşti înnebunit după mine”. Dacă mă apuc să fac planuri, ea se bosumflă, se roagă de mine şi îmi spune cât o fac de nefericită, fără niciun dubiu. N-am ştiut că are nevoie de atât de multă afecţiune. Pe mine nu mă deranjează dacă ea vrea să iasă cu prietenele ei, dar ea doreşte acest lucru din ce în ce mai puţin. Este ca şi când ar vrea să stea în buzunarul meu. O dată, mi-am adunat curajul şi am ieşit cu prietenii, trecând peste voinţa ei şi a refuzat să mai vorbească cu mine toată săptămâna. Am crezut că ea este aleasa – şi este grozavă, dar eu simt o mare nemulţumire. Din multe puncte de vedere, avem o relaţie foarte bună. Dar, fir-ar să fie, îi place să facem numai cum vrea ea.

Adeseori, oamenii dependenţi, care au nevoie de multă afectivitate, intră în panică dacă partenerul vrea să se angajeze în activităţi ce nu-i implică şi pe ei. Suferă de teama de a fi abandonaţi şi de anxietatea generată de respingere, iar, în loc să vorbească despre aceste sentimente, le ascund. Doar sunt adulţi şi „se presupune” că sunt independenţi, nu că se simt ca nişte copii speriaţi. Când Jo a văzut că Allen voia mai multă libertate, nefiind în stare să discute despre sentimentele ei, ea le-a exprimat indirect. L-a făcut pe Allen să se simtă vinovat când el a vrut să facă un lucru perfect normal, precum acela de a ieşi pe cont propriu.

Allen se străduia din răsputeri să o înţeleagă.

A avut o copilărie grea, aşa că înţeleg de ce

are nevoie de multă afecţiune. N-o acuz că resimte această nesiguranţă. Uneori, mă simt grozav să trăiesc lângă o femeie care mă doreşte atât de mult, încât nu mă scapă din ochi. Dar, ca să vă spun adevărul, începe să mă obosească. Ea obţine ceea ce vrea, făcându-mă pe mine să mă simt îngrozitor de vinovat tot timpul. Iar cedându-i cu regularitate, mă simt slab.

Deşi nu voia să recunoască deschis, Allen a înţeles că, în spatele aerului rugător al lui Jo şi al afirmaţiilor ei fermecătoare şi pline de tandreţe, se ascundea o solicitare, însoţită de o presiune bine ascunsă. Jo aştepta de la el să-şi petreacă tot timpul liber cu ea – acesta era singurul rol pe care îi permitea lui să şi-l asume. Dar Allen a făcut ceea ce fac mulţi dintre subiecţii şantajului sentimental, mai ales la început: a judecat-o pe Jo favorabil, în pofida propriilor îndoieli, şi a încercat să treacă cu vederea dependenţa ei, din cauza compasiunii pentru copilăria ei grea şi a sentimentelor lui profunde pentru ea.

Totodată, el a făcut ceea ce mulţi oameni fac atunci când se află sub presiunea nevoii de afectivitate sporite şi a unui simţ al posesiunii exagerat: le-a interpretat greşit, ca un semn de mare afecţiune pentru el. După cum vom vedea în această carte, înţelegerea şi compasiunea nu vă duc nicăieri cu cel care foloseşte şantajul sentimental. Dimpotrivă, ele nu fac decât să pună paie peste focul şantajului.

În orice relaţie, când aţi identificat simptomele şantajului sentimental, v-aţi putea simţi ca şi când v-a fost tras preşul de sub picioare. Vă daţi brusc

seama că nu-l cunoaşteţi pe omul iubit, pe părintele sau fratele sau pe şeful sau prietenul vostru. Aţi pierdut ceva. Nu există loc de compromis ori de flexibilitate. Nu există un echilibru al puterii, nu aveţi sentimentul că faceţi o dată ce vrea unul şi altă dată ce vrea celălalt. Acolo unde cândva nu era nevoie de o „plată" pentru dragoste şi respect, a intra în graţiile şantajistului va depinde din ce în ce mai mult decât le acordaţi din ceea ce doresc ei.

2

Cele patru chipuri ale şantajului

Dacă m-ai iubi cu adevărat..."

„Să nu mă părăseşti, altfel eu voi..." „Numai tu mă poţi ajuta..."

„Aş putea să-ţi înlesnesc situaţia, dacă tu ai..."

În limbajul şantajului, toate propoziţiile acestea pun pe tapet o solicitare. Şi totuşi, fiecare pare diferită de cealaltă, pentru că fiecare reflectă un tip distinct de şantaj. Când cercetăm îndeaproape şantajul sentimental, vedem că ceea ce pare a fi un comportament de un anumit gen se divide în patru varietăţi, benzi de culori diferite, vizibile dacă trecem o rază de lumină printr-o prismă.

Punitivii, cei care ne comunică exact ce doresc – şi consecinţele pe care le vom avea de înfruntat dacă nu cedăm –, sunt cei mai flagranţi. Ei se pot exprima cu agresivitate sau pot fierbe în tăcere, dar, şi într-un caz, şi în celălalt, când furia pe care

o trăiesc se revarsă, ea ne ţinteşte cu mare precizie. Autopunitivii, care formează a doua categorie, orientează pedeapsa spre interior, scoţând în evidenţă ceea ce îşi vor face *lor xnşile*, dacă nu obţin ceea ce doresc. Martirii sunt acuzatori talentaţi şi colportori de vinovăţii, care ne fac adesea să desluşim singuri dorinţele lor şi întotdeauna conchid că *noi* trebuie să facem tot posibilul pentru îndeplinirea acestora. Ispititorii ne supun unei serii de teste şi avansează promisiunea unui lucru minunat, dacă le facem pe voie.

Fiecare tip de şantajist operează cu un vocabular specific şi fiecare dă un anumit efect solicitărilor, presiunii, ameninţărilor şi judecăţilor negative care se constituie în şantaj. Aceste diferenţe pot îngreuna detectarea şantajului, chiar şi atunci când consideraţi că sunteţi suficient de perspicace pentru a-l recunoaşte. În cazul în care credeţi că toate păsările seamănă cu şoimii, veţi fi uluiţi când vi se va spune că lebăda care tocmai a trecut pe lângă voi este şi ea tot pasăre. Acelaşi fel de disonanţă cognitivă se manifestă şi atunci când în viaţă apare o formă neaşteptată de şantaj sentimental.

Dar, după ce aţi înţeles cele patru chipuri ale şantajului, veţi începe să identificaţi semnele de pericol din acţiunile altei persoane şi să dezvoltaţi un sistem de avertizare timpurie, care vă poate ajuta să anticipaţi şantajul sentimental, să vă pregătiţi pentru el şi chiar să-l preveniţi.

Punitivul

Am început acest ghid de acţiune cu cvartetul şantajului pornind de la şantajiştii care sar în ochi – punitivii –, nu pentru că ei sunt neapărat cei mai des întâlniţi, ci pentru că sunt cei mai uşor de identificat. Este imposibil să nu vă daţi seama că aţi dat peste un punitiv, deoarece orice rezistenţă, cât de mică, le stârneşte imediat furia. Ei îşi vor exprima furia prin violenţă, cu ameninţări directe – pe aceştia îi numesc punitivi activi –, sau pot dezlănţui o furie mocnită, în modul punitivilor pasivi. Indiferent de stilul lor, punitivii doresc o relaţie în care balanţa puterii este puternic înclinată într-o parte: „Cum vreau eu sau valea!” este deviza punitivului. Indiferent ce simţiţi voi sau ce nevoi aveţi, punitivii prevalează. Vă anulează.

Punitivii activi

„Dacă îţi reiei serviciul, te părăsesc”.

„Dacă nu preiei afacerea familiei, te dezmoştenesc”.

„Dacă încerci să dai divorţ, n-ai să mai vezi copiii”.

„Dacă nu accepţi să stai peste program, poţi să-ţi iei adio de la promovare”.

Acestea sunt afirmaţii de forţă – şi sunt capabile să sperie. Ele sunt şi extrem de eficiente, pentru că ne dau o imagine clară despre ceea ce va urma, dacă nu cedăm voinţei punitivilor agresivi. Aceştia ne pot face viaţa coşmar sau cel puţin neplăcută. Este posibil ca punitivii să nu-şi

dea seama prea bine ce impact au cuvintele lor sau să nu observe cât de des ameninţă cu dezaprobarea, să nu realizeze că le comunică şi altora cât de răi suntem sau că ne privează de un lucru important pentru noi. Este posibil ca în nouăsprezece situaţii din douăzeci punitivii să nu-şi pună în practică ameninţările şi să fie chiar oameni plăcuţi în perioadele de acalmie dintre furtuni, dar, deoarece consecinţele cu care ameninţă pot fi grave, noi trăim cu teama acelei unice situaţii în care punitivul merge până la capăt.

Liz, o femeie subţire, cu ochi negri şi o voce slabă, liniştită, a venit să mă consulte, aşa cum au făcut-o numeroase femei de-a lungul anilor, cerând sprijin pentru a înţelege dacă putea salva ceva dintr-o poveste de dragoste transformată într-o căsnicie rece şi sentimental abuzivă. Femeia îl întâlnise pe Michael la un curs de pregătire pentru comercianţi de calculatoare, la câţiva ani după terminarea liceului, şi, lucrând în echipă la un proiect, fusese impresionată de modul lui autoritar de a se purta cu oamenii şi de capacitatea de a pătrunde în miezul oricărei probleme. Faptul că el arăta bine a îndulcit pachetul.

Michael părea grozav la început. Era atent şi responsabil şi încă mai avem multe momente bune şi acum. De aceea, mi-a trebuit mult până să-mi dau seama ce monstru autoritar este. În primul an de căsătorie, am rămas însărcinată cu gemeni şi am plonjat direct în rutina şi solicitările vieţii de mamă. Când gemenii au ajuns la şcoală, m-am

gândit că era bine să revin şi eu la învăţătură. În domeniul nostru de activitate, ori eşti la zi, ori renunţi. Dar Michael crede că mamele copiilor de vârstă şcolară trebuie să stea acasă. Punct. M-a pus la pământ ori de câte ori i-am cerut părerea despre ce puteam face cu supravegherea copiilor şi şcolarizarea.

M-am simţit atât de frustrată, încât i-am spus că nu ştiu dacă vreau să rămân măritată cu el. Acela a fost momentul când lucrurile au luat-o razna. Mi-a spus că, dacă îl părăseam, lua el toţi banii şi mă arunca în stradă. Devenise pentru mine un om complet străin. „Îţi place să stai într-o casă frumoasă? îţi place stilul tău de viaţă?”, mi-a zis. „Tu gândeşte-te să înaintezi divorţul, iar eu te scot afară, să rămâi fără adăpost. Iar după ce avocatul meu termină cu tine, n-ai să te mai poţi apropia nici de copii. Aşa că lasă prostiile cu divorţul şi vezi-ţi de treabă”. Eu n-am de unde să ştiu dacă el blufează sau dacă a mers atât de departe numai ca să-mi facă mie rău. Aşa că i-am cerut avocatului să nu mai întreprindă nimic şi am anulat procesul de divorţ. În acest moment, îl urăsc pur şi simplu şi nu ştiu ce să fac.

După cum a constatat Liz, pentru punitivi nu există teren mai fertil decât dificultăţile maritale, sfârşitul unei relaţii afective sau divorţul. Poate că cei mai puternici şantajişti sunt indivizii precum Michael, care, în momente de stres copleşitor şi de durere, sunt capabili să ameninţe că vor face viaţa victimelor lor şi mai mizerabilă, prin tăierea resurselor financiare sau a contactului cu copiii – şi care adaugă orice altă pedeapsă ce le mai poate

trece prin minte.

Oamenii care încearcă să le ţină piept punitivilor ajung întotdeauna între ciocan şi nicovală. Dacă vor opune rezistenţă şi vor încerca să-şi menţină poziţiile, se vor expune riscului ca punitivul să-şi pună în aplicare ameninţarea. Dacă vor capitula sau vor încerca cel puţin să tragă de timp, se vor trezi puşi pe jăraticul mâniei; mânie împotriva şantajistului, pentru că acesta a creat o situaţie atât de opresivă şi limitativă, dar şi împotriva propriei persoane, pentru că nu au curajul să se lupte cu el.

Copiii suntem noi

Deloc surprinzător, mulţi dintre cei ce au devenit maeştri în a transforma adulţi, altminteri competenţi, în nişte copii sunt părinţii. Deseori părinţii simt nevoia să-şi păstreze controlul asupra noastră mult după ce noi am părăsit cuibul, considerând că este rolul lor să decidă cu cine ne căsătorim, cum trebuie să ne creştem propriii copii, unde ar trebui să locuim şi cum. Ei pot dispune de o putere enormă, dată fiind loialitatea pe care le-o purtăm, dar şi teama de a nu-i dezamăgi. Această teamă poate avea ecou până foarte departe, dacă părinţii fac presiuni asupra noastră folosindu-se de testamente sau de promisiuni de bani, pentru a-şi cimenta autoritatea lor şi obedienţa noastră.

Clientul meu Josh, designer de mobilă, în vârstă de 32 de ani, a întâlnit-o pe aleasa inimii sale, o femeie de afaceri plină de entuziasm, pe

nume Beth. Josh este în culmea fericirii şi nu există decât un singur impediment: tatăl său, Paul.

Tata a fost întotdeauna credincios – noi suntem catolici – şi toată lumea s-a căsătorit la biserică. Eu am avut norocul să mă îndrăgostesc de o evreică, pe care am întâlnit-o jucând tenis! Am încercat să-i vorbesc tatii, dar el s-a înfuriat. M-a ameninţat că, dacă mă însor cu Beth, nu va mai gira împrumutul pentru afacerea mea, pe care mi-am bazat toate planurile şi că mă va elimina din testament. Şi ştiţi ceva? Este în stare să o facă. Nici nu pot veni acasă cu Beth sau măcar să-i menţionez numele, ceea ce este ridicol. Cu tata n-are rost să vorbesc despre asta – am încercat. A decretat că despre acest subiect nu mai vorbim niciodată şi a ieşit din cameră. Iar eu mă tot întreb: sunt de vânzare? Cât costă sufletul meu? Ar trebui să nu mă mai văd cu familia sau ar fi mai bine să-i mint în continuare, prefăcându-mă că Beth nu există? Această situaţie mă omoară. Nu este vorba în mod special de bani – întotdeauna am fost apropiat de familie, iar acum nu mă mai pot duce acasă fără să mint.

Părinţii punitivi îşi pun adesea copiii să aleagă între ei şi alte persoane pe care aceştia îi iubesc, creând o situaţie în care orice alegere este o trădare. Iar copiii şantajaţi se agaţă adesea de iluzia că, dacă renunţă de această dată la un partener „cu probleme”, pentru a salva liniştea familiei, data viitoare vor putea găsi pe cineva care să treacă testul. Desigur, *este* doar o iluzie. Părinţii care folosesc acest tip de şantaj vor găsi inevitabil ceva de reproşat şi următoarei persoane

şi celei de a treia şi oricui reprezintă o ameninţare pentru capacitatea lor de control.

Josh a cedat încercând să-l blocheze pe Paul, dar păstrând în acelaşi timp ceea ce îşi dorea pentru el însuşi, în orice direcţie s-ar fi uitat, el vedea numai alegeri care îi compromiteau integritatea. Îi putea face pe voie tatălui, ceea ce nu reprezenta o opţiune acceptabilă – Josh nu avea intenţia să renunţe la Beth – sau putea continua să trăiască o minciună.

Căutând să evităm jugul punitivilor şi modul lor agresiv de a ne manipula, ne putem trezi făcând lucruri care ne uimesc – minţim, ascundem secrete, ne furişăm –, pentru a întreţine iluzia că îi ascultăm. Comportându-ne de parcă am mai fi încă nişte adolescenţi rebeli şi încălcând propriile noastre standarde, sporim ceea ce ar putea reprezenta deja o încărcătură considerabilă de autoreproşuri, născută din incapacitatea de a-i face faţă şantajistului.

Tratamentul tăcut

Punitivii nu trebuie neapărat să formuleze mesajul în mod explicit pentru a-l transmite, nu trebuie nici măcar să vorbească. La fel de redutabili ca şantajiştii pe care i-am văzut până acum sunt îmbufnaţii şi tăcuţii, care se retrag în spatele supărării neexprimate în cuvinte.

Imediat după ce s-a mutat la Helen, Jim, compozitorul pe care l-am întâlnit în capitolul anterior, s-a dovedit a fi un punitiv tăcut, iar ceea ce povesteşte ea despre stilul lui de face presiuni

este un exemplu specific pentru acest tip de şantaj.

Nu ştiu ce să fac cu Jim. Când se supără pe mine, se închide în sine şi se retrage la o distanţă de un milion de mile. Ştiu că este foarte supărat, dar refuză să stăm de vorbă. Aseară, am ajuns acasă cu o durere de cap îngrozitoare. Cursurile fuseseră extenuante, iar şeful de departament avusese nevoie de un raport de personal pe care să i-l prezint odată cu bugetul – nicio clipă de răgaz pentru mine, care eram deja epuizată. Jim a pregătit cina, a aprins lumânări şi m-a întâmpinat fabulos când am venit acasă, iar eu am fost foarte mişcată. Este un bărbat foarte drăguţ. Când a vrut să ne îmbrăţişăm pe canapea mai târziu, am ştiut ce urma – voia să ne iubim. În mod obişnuit, ar fi fost un prilej de bucurie. Dar mie încă îmi bubuia capul, mă gândeam încă la ceea ce lăsasem nefăcut la birou şi mă simţeam la fel de sexy ca o pungă de aprozar. Am încercat să-i spun cât am putut mai frumos că pentru mine momentul nu era potrivit şi l-am întrebat dacă puteam amâna pe altă dată. Dar el a înţeles totul greşit. N-a ţipat, de fapt n-a scos niciun cuvânt. A strâns din dinţi, mi-a aruncat o privire din aceea neguroasă şi a plecat. Următorul lucru a fost că am auzit uşa trântită la birou, iar dinăuntru muzica urlând.

Tăcerea dură, rece, a punitivilor este greu de suportat pentru oricine şi suntem gata să ne vindem sufletul pentru a nu fi siliţi să trăim cu ea. „Spune *ceva*”, ne rugăm. „Strigă la mine. Orice este mai bun decât tăcerea asta”. De obicei, cu cât încercăm mai mult să-i facem pe îmbufnaţi să ne

spună ce nu le convine, cu atât ei se retrag mai mult şi nu vorbesc, îngroziţi să se confrunte cu noi sau cu propria lor supărare.

N-am ştiut ce să fac. M-am simţit teribil de vinovată. El fusese atât de romantic, iar eu atât de rece. Aşa că am intrat şi am încercat să discut cu el. Stătea şi privea prin mine, iar pe urmă mi-a zis: „Nu vorbi cu mine”. Trebuia să fac ceva să-l împac. Aşa că mi-am pus o cămaşă de noapte din satin, m-am întors în birou, l-am luat în braţe şi i-am spus cât de rău îmi părea. Am sfârşit iubindu-ne chiar acolo. Pare sexy, dar pentru mine nu a fost deloc aşa. Încă mă durea capul, mă simţeam atât de încordată, că stăteam să plesnesc şi a fost îngrozitor. Dar probabil că eram disperată să-l determin să-mi vorbească. Nu mai suportam să fiu tratată din nou cu tăcere.

Punitivii tăcuţi se baricadează în spatele unei faţade impenetrabile şi întorc asupra noastră toată responsabilitatea pentru sentimentele lor. Când ne pedepseşte cineva în acest fel, ne frământăm aşa cum a făcut şi Helen. Simţim cum supărarea lor creşte în tăcere şi ştim că noi îi suntem ţinta. Suntem atraşi în cursă, sub presiunea stresului şi a tensiunii şi majoritatea dintre noi, precum Helen, vom ceda curând, pentru că aceasta este cea mai rapidă şi cunoscută cale de a scăpa.

Pedeapsa dublă

Când aveţi o relaţie dublă – omul pe care îl iubiţi vă este în acelaşi timp şef, sau cel mai bun

prieten vă este şi partener de afaceri –, potenţialul pedepsei creşte exponenţial. Punitivul are posibilitatea să transfere frământarea dintr-o relaţie în cealaltă şi adesea aşa va face.

Pacienta mea Sherry are douăzeci şi opt de ani; este o femeie ambiţioasă, frumoasă ca un top-model şi era extrem de agitată când a venit la mine prima oară, încercând să întrerupă o legătură sentimentală cu bărbatul pentru care lucrează. Sherry a decis să se angajeze ca secretară pentru a căpăta experienţă în lumea filmului şi a devenit rapid asistenta şefului unei case de efecte speciale, un producător de cincizeci şi doi de ani, plin de vervă, pe nume Charles. Charles, la fel ca Sherry, a fost educat la una dintre universităţile americane de elită şi amândoi împărtăşeau preferinţa comună pentru filmele mute mai puţin cunoscute şi pentru arta modernă. Sherry s-a simţit imediat atrasă de acest bărbat care a luat-o în serios. Conversaţiile lor erau însufleţite şi, dată fiind poziţia ei, Charles a introdus-o în secretele activităţii şi contractelor lui. El a pregătit-o luni de zile să devină directorul lui de operaţiuni, o poziţie care îi conferea ei dreptul de a participa la întâlnirile cu clienţii şi de a lua decizii.

Prietenii au avertizat-o pe Sherry să nu dezvolte o relaţie amoroasă cu şeful ei, mai ales pentru că este căsătorit, dar Charles a fost mai interesant pentru ea decât bărbaţii de vârsta ei şi, chiar dacă la început nu s-a simţit atrasă de el, orele prelungite de muncă şi intensitatea activităţii i-au apropiat. Tensiunea sexuală ce s-a

acumulat între ei a culminat cu o relaţie romantică intensă.

Ştiu, ştiu. Regula numărul unu este să nu te implici niciodată, dar niciodată! într-o relaţie cu şeful. Dar Charles este un om remarcabil. Nimeni nu s-a apropiat de mine aşa cum o face el. Mi-a plăcut să văd cum gândeşte şi, de asemenea, faptul că este sofisticat. Are multe să mă înveţe, iar eu m-am simţit de parcă aş fi câştigat premiul de a fi studenta lui model, îmi plăcea intimitatea, ştiind că aveam multe în comun. Ştiu că avem aceeaşi viziune de perspectivă pentru companie. El nu poate vorbi cu soţia lui despre ce face la serviciu – este alcoolică şi pluteşte undeva, în altă lume. Chiar înainte de a ne apropia afectiv, el spunea că, după ce ea va deveni suficient de stabilă pentru a putea sta pe propriile picioare, el o s-o părăsească. Aşa că i-am luat eu locul.

Relaţia romantică era ameţitoare, intimitatea satisfăcătoare, experienţa profesională bogată. Dar au trecut doi ani şi Charles nu a făcut nimic pentru a se despărţi de soţie. Pe măsură ce timpul trecea, Sherry a văzut că nu exista nicio perspectivă de desfacere a căsătoriei.

După doi ani de promisiuni nerespectate, mi-am dat în sfârşit seama că Charles este perfect mulţumit să aibă o soţie şi o amantă, iar mie nu-mi place să mă văd în acest rol permanent. Eu vreau să am într-o zi o familie adevărată. Eram la cină şi a început să-mi vorbească despre vacanţa la Paris, în care plănuia să plece cu soţia şi cu fiica lui. Ştia cât de mult îmi place mie Parisul şi stabilisem că ne vom căsători acolo şi atunci mi-am dat seama

că trăisem într-o lume a viselor. M-am zbuciumat încercând să fac faţă acestei revelaţii şi, în cele din urmă, i-am spus lui Charles că voiam să readucem relaţia noastră la apropierea lipsită de sexualitate, de la care începusem. Va fi trist, dar am putea continua amândoi să trăim o viaţă reală.

Răspunsul lui Charles, cel atât de generos şi de bun cu mine, m-a şocat prin lipsa de caracter. Mi-a spus că, dacă nu mă mai întâlnesc cu el, pot să-mi iau adio de la el şi de la slujba mea. Nu ştiu dacă pot face faţă în acelaşi timp acestei rupturi şi şomajului. Sunt în sfârşit aproape de munca pe care o iubesc şi mi-e teamă că el îmi va trânti uşa în nas. Dar să rămân lângă el seamănă a prostituţie. Nu m-aş mai putea privi în oglindă. Nici nu-mi vine să cred că mă pot gândi la aşa ceva.

Charles se confrunta cu pierderea unei relaţii pasionale, care îl făcea probabil să se simtă tânăr şi plin de viaţă, iar când a văzut că riscul era real, a fost cuprins de disperare şi a atacat, în speranţa de a menţine acel *status quo*. Răspunsul lui a fost un şoc pentru Sherry, dar, în tensiunea de la sfârşitul unei relaţii sentimentale, el nu era deloc atipic.

Sherry s-a trezit confruntată cu o situaţie căreia oamenii, şi în special femeile, au trebuit să-i facă faţă de mult. Este întotdeauna periculos să dezvoltaţi o relaţie intimă cu o persoană care deţine o poziţie de putere în raport cu voi. Dacă în această relaţie apare o ruptură, aţi putea descoperi, aşa cum a făcut Sherry, că stresul şi dezamăgirea pot atrage după sine un răspuns

punitiv din partea cuiva care a fost parte integrantă a edificiului vieţii voastre. Dar, după cum vom vedea mai târziu, Sherry nu a fost înghesuită la colţ, aşa cum a crezut ea. A avut la dispoziţie câteva opţiuni, pe care le vom examina mai târziu în această carte.

Punctul mort – al lor şi al nostru

Cu cât relaţia este mai strânsă, cu atât miza este mai mare – şi cu atât suntem mai vulnerabili în faţa punitivilor. Nu vrem să ne despărţim de oameni la care ţinem foarte mult şi cu care avem legături vechi, uneori de o viaţă – sau, în situaţii precum cea a lui Sherry, de oameni de care depindem şi pecuniar. Uneori, facem eforturi deosebite pentru a evita să înfruntăm asemenea persoane. Ne complăcem să fi credem pe cei ce ne pedepsesc şi să lăsăm înţelegerea utilă a acţiunilor lor să cadă într-o gaură neagră. Josh, de exemplu, pur şi simplu nu vedea că tatăl său, deşi insista să spună că se gândea numai la interesul lui Josh, formula de fapt solicitări centrate pe sine însuşi, care nu aveau nimic de-a face cu sentimentele lui Josh. Solicitările punitivilor sunt rareori altfel.

Când şantajul se amplifică, ameninţarea consecinţelor ce ar putea decurge din rezistenţa opusă punitivului ne poate înspăimânta: abandonul, ruptura sentimentală. Retragerea finanţării sau a altor resurse. Explozia de mânie împotriva noastră. Şi, la cea mai terifiantă extremă, ameninţările cu vătămarea fizică. Cele

mai negre ameninţări, desigur, se transformă în abuz sentimental, deoarece ele cresc, devenind intimidare, iar persoana respectivă câştigă controlul absolut.

În mod evident, cuprinşi de şantajul sentimental, orbiţi de intensitatea propriilor nevoi, punitivii par să uite cu desăvârşire de sentimentele noastre şi să nu-şi înţeleagă prea bine propriul comportament. Ei cred cu sinceritate în corectitudinea acţiunilor lor şi în justeţea dorinţelor lor. Confruntarea cu punitivul poate consuma resurse interioare uriaşe, dar ea este posibilă. Dispunând de instrumente şi de îndrumare, toate persoanele şantajate pe care le-am cunoscut au dobândit capacitatea de a-şi recupera încrederea de sine ca adulţi şi au ajuns în stare să spună în cele din urmă – şi totodată să arate – că nu mai puteau fi şantajate.

Autopunitivii

Toţi ne-am întâlnit cu micul terorist de şase ani care semnalează un atac de furie, anunţând cu glas tare: „Dacă mă obligi să mă culc şi nu mă laşi să mă uit la video, am să-mi ţin respiraţia până mă învineţesc!” Autopunitivii maturi sunt ceva mai sofisticaţi, dar principiul este acelaşi. Ei ne informează că, dacă nu facem ceea ce vor ei să facem, se vor supăra şi nu vor mai fi capabili să funcţioneze. Pot promite că vor face ceva care să le distrugă viaţa sau că îşi vor provoca o rană, ştiind că cel mai reuşit mod de a ne manipula constă în ameninţarea de a-şi distruge sănătatea

sau starea de bine. „Nu te pune cu mine, pentru că am să mă îmbolnăvesc sau am să fac o depresie”. „Fă-mă fericit, căci altfel îmi dau demisia”. „Dacă nu faci cutare lucru, nu mai mănânc, nu mai dorm, mă apuc de băut, de luat droguri. Îmi distrug viaţa”. „Dacă mă părăseşti, mă sinucid”. Acestea sunt ameninţările autopunitivilor.

Allen, omul de afaceri pe care l-am întâlnit în capitolul 1, a început să înţeleagă treptat că proaspăta lui soţie, Jo, îl şantaja, arătându-i ce i s-ar fi întâmplat ei dacă el nu-i făcea pe plac. Încetul cu încetul, pretenţia ei ca el să-i acorde mai mult timp şi refuzul de a-şi găsi activităţi independente au devenit pentru el apăsătoare.

Nu sunt sigur că sunt pregătit să trec la acţiuni drastice, dar ea pare să nu priceapă nimic. Am încercat să-i vorbesc despre faptul că lucrurile nu merg bine, dar ea refuză această discuţie. Tace şi uneori văd că i se umplu ochii de lacrimi. Pe urmă, se duce în dormitor şi încuie uşa. Mă rog de ea să revină şi, în cele din urmă, începe să vorbească – sau, mai bine zis, dă drumul la maşina de învinuiri.

Ultima oară, n-am vrut decât să mă duc la cabana surorii mele din Oregon şi să stau câteva zile cu ea. Ai fi zis că plecam de pe planetă fără să las vreo adresă. „Ştii că nu pot să dorm dacă nu eşti aici şi nu voi fi în stare să lucrez”, mi-a spus. „Am nevoie să fii lângă mine. Iar acum este un moment dificil pentru mine. Ştii că mă bazez pe tine ca să mă sprijini să mă pregătesc pentru sezonul de reduceri. Dacă nu eşti aici să mă ajuţi

să mă organizez, totul se va nărui. În starea asta de tensiune, n-aş putea să fac tot ce am de făcut. Nu-ţi pasă de nevoile mele? Asta vrei, să-mi stric toată viaţa ca să poţi tu să pleci pentru o săptămână?”

— Am spus: „Pentru numele lui Dumnezeu, nu este sfârşitul lumii. Nu vreau decât să stau câteva zile cu sora mea”. Dar în mintea ei o abandonam. Mi-am anulat plecarea. Mă prefac că nici n-am vrut să mă duc. Poate nici nu este chiar atât de rău. Ea este extrem de drăguţă şi de afectuoasă de când i-am spus că rămân acasă, încât parcă am retrăi luna de miere. Dar am momente când simt că nu pot respira.

Tragedia, isteria şi un aer de criză (provocată de *tine* – desigur) îi înconjoară pe autopunitivi, care sunt adesea excesiv de neajutoraţi şi dependenţi. Ei au tendinţa de a fuziona cu cei din preajmă, de a se prinde într-o plasă a relaţiilor cu ei, adesea trebuind să ducă o veritabilă luptă pentru a-şi asuma responsabilitatea propriei vieţi. Dacă recurg la şantaj, ei îşi justifică solicitările transformând toate dificultăţile, reale sau imaginare, în vina voastră. De fapt, ei dispun de un talent incredibil de a vă face să vă simţiţi răspunzători de ceea ce li se întâmplă lor. Dacă punitivii fac o ţintă din copiii lor, autopunitivii îşi identifică ţintele în adulţi, în *singurul* adult din cadrul relaţiei. Noi suntem cei care trebuie să dăm fuga când plâng ei, să-i consolăm când sunt supăraţi, să ne dăm seama ce îi nelinişteşte şi să punem lucrurile la punct. Noi suntem cei care avem competenţa de a-i salva pe ei de ei înşişi, de

a-i scoate din neajutorare, de a proteja fiinţa lor fragilă.

Ai să-mi strici recuperarea

Unul dintre apelurile cele mai frecvente pe care le primeam pe parcursul emisiunilor mele la radio venea de la părinţi de vârstă medie, disperaţi să afle cum să se poarte cu un copil ajuns major, care făcea abuz de droguri, refuzând să meargă la şcoală şi epuizând resursele familiei. Ori de câte ori părinţii încercau să schimbe situaţia, veneau ameninţările grave şi rapide. „OK. Am să plec. Şi zău că o să-ţi placă să mă vezi în stradă. Oricum, nu m-aţi iubit niciodată”. „O să devin prostituată şi atunci veţi fi fericiţi”. Părintele intimidat accepta atunci situaţia aşa cum era, deşi aceasta îi distrugea pe toţi.

Pacienta mea Karen, asistentă medicală pensionară, spre şaizeci de ani, studiază intens în cadrul unui program de terapie relaţia cu fiica ei, Melanie. Pentru a o ajuta pe Melanie să depăşească puternica ei dependenţă de droguri, Karen a plătit un program scump de recuperare, a apelat la consiliere pentru ea însăşi, s-a înscris în asociaţia Al-Anon[1] şi a încurajat-o pe Melanie să urmeze un program de pregătire la spitalul la care lucrase şi ea. Karen nu aştepta gratitudine, dar nu se aşteptase nici la şantaj.

Melanie este un copil grozav şi sunt mândră

1 Structură organizată pe grupuri familiale, care oferă sprijin exclusiv persoanelor şi familiilor afectate de consumul de alcool. Corespondentul britanic al organizaţiei americane Alcoolici Anonimi. (N. t.)

de ceea ce a făcut ca să-şi schimbe viaţa. Dar tot timpul ne certăm pe subiectul banilor. Când s-a căsătorit cu Pete, au vrut să-şi cumpere casă şi mi-au cerut să le împrumut banii pentru avans. Ştiţi ce pensie are o asistentă medicală. Mi-ar fi plăcut să-i ajut, dar nu aveam economii la care să apelez, decât dacă îmi goleam contul de pensie, şi mi-a fost frică să fac acest lucru. Este tot ce am pentru viitor. Dar mesajul lui Mei a fost: de ce eu să am bani, iar ea să se descurce fără? Casa aceea trebuia să fie a ei.

Sunt îngrijorată pentru că abstinenţa ei este încă fragilă şi ea nu este încă suficient de puternică. Situaţia stă cam în acest fel: dacă nu eşti atentă cu mine, s-ar putea să mă întorc la droguri şi băutură. Ameninţarea este: dacă nu mă tratezi cum vreau eu să fiu tratată, mă apuc din nou de băut. Nu am de ales – trebuie să o ajut la plata casei.

Afirmaţia pe care o face Karen, că nu are de ales, o aud adesea de la cei supuşi şantajului şi ea reflectă sentimentul de victimizare pe care îl trăiesc aceştia. De fapt, Karen avea la dispoziţie mai multe opţiuni, dar îi trebuia exerciţiu pentru a le putea identifica şi aplica. Ameninţarea lui Melanie că va lăsa totul baltă, a atacat-o pe Karen direct la jugulară. Aşa cum i-am arătat lui Karen, era vorba despre o tactică bazată pe o armă puternică, ce nu se potrivea deloc cu descrierea pe care i-o făcuse ea lui Melanie, de fiinţă slabă, o etichetă pe care mulţi autopunitivi o folosesc drept camuflaj.

Autopedepsirea finală

Pedeapsa finală pe care o pot formula autopunitivii este cum nu se poate mai înspăimântătoare: este insinuarea faptului că îşi vor lua viaţa. Această ameninţare, ce nu trebuie tratată niciodată cu uşurinţă, poate deveni aproape un obicei pentru un autopunitiv care constată că ea produce rezultate. Teama noastră profundă este că, după ani de zile în care am auzit pe cineva strigând lupul, vom veni într-o zi acasă şi vom găsi echipa de la ambulanţă încercând să reanimeze persoana respectivă.

Eve este o artistă tânără, atrăgătoare, care locuieşte împreună cu Elliot, un pictor cunoscut, trecut de patruzeci de ani. Au avut la început o relaţie puternică, dar, după ce ea s-a mutat la el, ceea ce păruse a fi devotament romantic s-a transformat într-o dependenţă înăbuşitoare. Ea sesizase la el schimbări de dispoziţie încă de pe vremea primelor întâlniri, dar întotdeauna le-a pus pe seama „temperamentului lui artistic sensibil” şi a fost total nepregătită să facă faţă depresiilor lui recurente şi aparentei lui dependenţe de somnifere. Intimitatea a dispărut, la fel şi apropierea. Eve lucrează ca asistentă a lui Elliot, iar el o sprijină pe ea financiar, dar se opune oricărei încercări a ei de a-şi construi propria carieră. El insistă chiar ca, atunci când îşi expune ea lucrările, să apară alături şi ale lui.

În cele din urmă, mi-am dat seama că trebuie să plec dacă vreau să-mi construiesc propria viaţă, dar, de fiecare dată când încerc acest lucru, el

ameninţă că va lua o supradoză de somnifere. Prima oară aproape că am izbucnit în râs. I-am spus că voiam să mă înscriu la un atelier de desen, şi el a spus „eu aş putea muri chiar în timpul orelor tale”. A dramatizat cu atâta exagerare, încât am crezut că voia să mă necăjească. Dar spune mereu lucruri de genul „nu mă pot descurca fără tine” şi „dacă mă părăseşti, nu-ţi promit că voi merge mai departe de unul singur”. Nu mai este deloc nostim – este terifiant. Simt multă afecţiune şi empatie pentru suferinţa lui, dar în acelaşi timp şi o furie teribilă. Pentru ce Dumnezeu m-ar pune într-o asemenea situaţie? N-am vrut decât să urmez un curs.

În mod tipic pentru această formă de şantaj, ameninţările lui Elliot se adresează puternicului sentiment de responsabilitate pe care îl are Eve. „A fost foarte bun cu mine. Nu am puterea să-l părăsesc. Dacă ar păţi ceva, nu mi-aş ierta-o niciodată”, mi-a spus Eve. Apoi a adăugat cu deplină convingere: „Aş muri de vinovăţie”.

Majoritatea autopunitivilor nu merg atât de departe ca Elliot, deşi autopedeapsa se poate ridica la acest nivel. Aşa cum i-am arătat lui Eve, a rămâne lângă cineva nu este o garanţie că persoana respectivă poate fi salvată. La urma urmei, decizia de autodistrugere le aparţine lor, nu este a voastră. Sigur că putem îndruma o persoană cu risc de suicid pentru a primi sprijin. Dar dacă rămâneţi pentru că simţiţi că este de datoria voastră să-i apăraţi de ei înşişi, înseamnă să faceţi totul pentru ca ei să-şi întărească controlul asupra voastră şi să poată activa această

formă înspăimântătoare de şantaj sentimental, ori de câte ori vor voi.

Martirii

Imaginea martirului este gravată în cultura noastră într-o figură familiară: o femeie tristă stă într-un apartament întunecos şi aşteaptă să o sune unul dintre copiii ei. „Ce fac?” zice ea când sună telefonul în cele din urmă. „Mă întrebi ce fac? Nu-mi dai telefon, nu vii să mă vezi.

Ai uitat de propria mamă. După cât îţi pasă ţie de mine, mi-aş putea băga capul şi în cuptor”.

Martirii adoptă poziţia celui care consideră că, dacă se simt nenorociţi, bolnavi şi nefericiţi sau dacă sunt pur şi simplu ghinionişti, atunci nu există decât o singură soluţie: să le dăm noi ceea ce îşi doresc – chiar dacă nu ne-au spus ce îşi doresc. Martirii nu ne ameninţă nici pe noi, nici pe ei înşişi, cu ceva rău. În schimb, ne comunică fără echivoc că „dacă nu faci ce vreau eu, voi suferi şi *tu vei fi de vină*”. Această ultimă parte a acuzaţiei, „tu vei fi de vină”, este adesea nerostită, dar, după cum vom vedea, poate avea efecte magice asupra conştiinţei celui ţintit de martir.

Un spectacol demn de a fi premiat

Martirii sunt preocupaţi de cât de rău se simt şi uneori vor interpreta incapacitatea voastră de a le citi gândurile ca dovadă că nu vă pasă de ei. Dacă i-aţi iubi cu adevărat, aţi fi capabili să vă daţi seama ce-i preocupă, fără să aveţi nevoie de vreo

indicaţie verbală. Jocul de societate la care sunt aşi este „Ghiceşte ce mi-ai făcut”.

Deprimaţi, muţi şi adesea înlăcrimaţi, mulţi martiri se închid în ei înşişi când nu obţin ceea ce vor, dar nu ne spun de ce. Ne vor spune ce doresc când vor considera ei de cuviinţă, după ce ne vor lăsa să ne frământăm ore întregi, chiar săptămâni, anxioşi şi îngrijoraţi.

Clienta mea Patty, funcţionară guvernamentală în vârstă de patruzeci şi trei de ani, mi-a spus că ori de câte ori se contrazicea cu soţul ei, Joe, acesta se retrăgea dramatic în patul lui.

Nu mai iese de acolo să-mi spună ce vrea şi, în rarele ocazii când o face, la cea mai mică dezaprobare a mea, se întristează, devine deprimat şi iese să se plimbe. Are cei mai trişti ochi din lume. De obicei, aveam aceste discuţii în contradictoriu când voia mama lui să vină în vizită – întotdeauna în momentele cele mai nepotrivite. Am renunţat să mă mai opun în asemenea situaţii, pentru că mă simţeam teribil de vinovată când îl vedeam pe Joe cât era de trist.

Este reacţia lui tipică: scoate un oftat exagerat, iar când îl întreb ce nu-i convine, îmi aruncă o privire rănită şi zice: „Nimic”. Atunci eu trebuie să-mi imaginez ce crimă am mai comis şi de data aceasta. Stau pe marginea patului şi îmi cer iertare dacă am făcut ceva ce l-a supărat, dar n-ar putea măcar să-mi spună despre ce este vorba? Şi, după o oră sau cam aşa ceva, primesc răspunsul – ce am făcut. Odată i-am spus că nu credeam că ne puteam permite noul calculator pe

care şi-l dorea! Cum puteam fi atât de lipsită de sensibilitate şi de zgârcită? Aşa că, bineînţeles, i-am spus: bine, du-te şi ia-l – şi surpriză, surpriză, s-a înveselit imediat.

Joe nu se simţea în largul său stând jos şi discutând despre computer cu Patty. Aşa că şi-a impus voinţa altfel – a folosit tot jocul teatral de care era capabil pentru a-i transmite mesajul că îl supărase, îl făcuse să se simtă rău, îi provocase durere de cap. El a fost pus la pământ de depresie pentru că ea fusese foarte „rea”. Martirii se uită în oglindă şi văd o victimă. Ei îşi asumă rareori responsabilitatea de a clarifica situaţia sau de a cere ceea ce doresc.

Martirii sunt aparent slabi, dar în realitate sunt o formă tăcută de tiran. Poate că nu urlă şi nu fac o scenă, cu toate acestea, comportamentul lor ne răneşte, ne derutează şi ne înfurie.

Victima circumstanţelor

Suferinţa nu se trăieşte întotdeauna în tăcere. Există martiri care ne împărtăşesc bucuroşi detaliile situaţiei lor şi, la fel ca verii lor tăcuţi, aşteaptă de la noi să îmbunătăţim lucrurile. Dacă lor nu le este bine, înseamnă că noi nu le-am oferit ceva esenţial pentru fericirea lor.

Pacienta mea Zoe are cincizeci şi şapte de ani şi este o persoană extraordinară, plină de încredere – contabil principal la o mare agenţie de publicitate. A venit să mă vadă din cauza unor probleme pe care le avea la serviciu, cu o colegă.

Tess este cea mai tânără din echipă şi uită că

celor mai mulţi dintre noi ne-au trebuit ani întregi în care ne-am ocupat de treburile mărunte şi nesuferite, până ne-am făcut ucenicia şi am ajuns acolo unde suntem azi. Ea crede că ar trebui să i se permită să aterizeze direct sus, deşi are cu aproape cincisprezece ani mai puţin decât noi ca experienţă şi să se ocupe de treburile cele mai importante. Am încercat să-i explic toate acestea, dar fata nu are niciun pic de răbdare. Apoi, a început să aibă neplăceri cu şeful nostru şi a devenit paranoică, este convinsă că îşi va pierde slujba. În fiecare zi, vine în biroul meu şi îmi înşiră pe nerăsuflate toată lista lucrurilor care nu merg bine: lui Dale, unul dintre parteneri, îi displace referatul ei. N-a reuşit să convingă un client valoros şi crede că el o evită acum. Calculatorul nu-i funcţionează. Şi, ah, da, câinele i-a ros foile lucrate acasă. Uneori, îşi dă seama singură că sună caraghios, dar sentimentul de nesiguranţă este prezent întotdeauna.

Fata spune că este atât de deprimată, încât abia se poate da jos din pat dimineaţa, a început să fumeze ţigară de la ţigară, parcă şi slăbeşte... Am încercat să o încurajez şi am crezut că reuşesc, dar pe i/rme s-a produs o întorsătură care mă stânjeneşte teribil A început să facă presiuni, cerându-mi să o iau în echipa mea, pentru un proiect mare şi important. „Dacă nu mă iei, o să fiu concediată”, mi-a zis. „Dale mă urăşte, dar în tine are încredere şi, dacă m-ai ajuta să trec în partea pe care o consideră el bună, ştiu că asta ar schimba totul”. În fiecare zi, acelaşi lucru: „Voi fi concediată dacă nu-mi faci acest mic favor” şi

„Sunt atât de îngrijorată şi frământată. Trebuie să mă ajuţi”.

În realitate, cred că nu este încă destul de bine pregătită pentru a trage cot la cot cu noi, am asociat-o totuşi la proiect, pentru că mi se părea egoist să n-o fac. A reuşit să mă înmoaie – am acceptat ideea că numai eu o puteam salva de o depresie majoră. Nu că problemele ei de serviciu ar fi avut cea mai mică legătură cu atitudinea ei. Acum sunt îngrijorată că va trebui să-i suprasolicit pe toţi ceilalţi pentru că, de fapt, lucrăm cu o persoană în minus – Tess nu face faţă. M-am simţit un adevărat mentor când i-am spus că o accept. Acum nu mă mai simt aşa. Mă simt folosită. N-o să vă vină să credeţi, dar vrea să-i încredinţez o responsabilitate şi mai mare, chiar dacă abia se poate lupta cu ceea ce are deja de făcut. Eu vreau să o ajut – dar lucrurile scapă de sub control şi îmi pierd propria reputaţie dacă nu pun capăt acestei situaţii.

Martirii de genul lui Tess ne spun cum au fost distribuite cărţile în defavoarea lor, cum a conspirat soarta pentru a-i ţine pe ei la pământ. Melodia lor preferată ar putea fi un lamento de genul „Dacă n-aş fi avut ghinion, n-aş fi avut nimic Tot ce le lipseşte este o mică şansă şi ar putea întoarce situaţia. De multe ori, ei au un farmec de perdant, care poate fi atrăgător. Desigur, aceşti martiri ne informează că, dacă nu capătă acea şansă – adică, dacă nu le-o dăm noi –, nu vor reuşi. Şi acest eşec, pe care îl pot descrie în cele mai chinuitoare detalii, va fi păcatul nostru. Ei pun în funcţiune eficient instinctul nostru de a salva şi a

îngriji. Problema este că, dacă le dăm „această mică şansă” pe care ne-o cer, cu siguranţă se vor întoarce să ceară mai mult. A fi îngrijitorul unui martir este o muncă fără pauză, nu o mână de ajutor ocazională.

Ispititorul

Ispititorii sunt persoanele care practică cel mai subtil şantaj. Ei ne încurajează şi ne promit dragoste sau bani sau progres în carieră – proverbialul morcov de la capătul băţului – şi pe urmă ne arată clar că, dacă nu ne comportăm aşa cum cer ei, nu primim premiul. Recompensele par copioase, dar se transformă în praf şi pulbere când ne apropiem de ele. Este posibil să ne dorim atât de mult ceea ce ni se promite, încât suportăm nenumărate confruntări cu recompense uitate şi niciodată materializate, înainte de a ne da seama că suntem supuşi unui şantaj sentimental.

Într-o zi, luând prânzul împreună, prietena mea Julie mi-a povestit relaţia ei cu un ispititor, iubitul de care era atât de entuziasmată ultima oară când ne întâlnisem. Alex, un om de afaceri bogat, divorţat de două ori, începuse să se întâlnească cu Julie, care de şapte luni lucra ca scenarist aspirant. Când s-au întâlnit, Julie avea o mică afacere de liber profesionist care scria la domiciliu şi seara lucra la scenarii. „Scenariile tale sunt excelente”, îi spusese Alex lui Julie la început, încurajând-o permanent, după cum zice Julie.

Mi-a spus că era prieten cu câţiva producători care căutau – cum s-a exprimat? – scenarii

inteligente, ca ale mele. Trebuia să aibă loc o petrecere la sfârşitul săptămânii şi el mi-a spus că o să mă prezinte. Muncisem foarte mult, aşa că ocazia mi s-a părut formidabilă. A urmat momeala şi macazul. „Nu-i invita pe prietenii aceia boemi ai tăi”, mi-a spus el. „Cred că ei te trag înapoi”.

Când ea a opus rezistenţă, întâlnirile cu influenţii prieteni ai lui Alex nu au mai avut loc, au rămas doar alte promisiuni încântătoare. El îi făcea daruri scumpe – un calculator nou, în locul vechiului ei procesor de texte, guvernantă pentru fiul ei de şapte ani, Trevor. Dar fiecare cadou venea însoţit de un nou laţ în care trebuia să se prindă. El îi putea deschide şi alte uşi, dacă ea îl ajuta să organizeze evenimente mondene la el acasă. Sigur că ea putea renunţa la programul ei de scris seara, pentru a primi oaspeţi împreună cu el – era pentru binele ei.

Ataşată de Alex şi suficient de ambiţioasă pentru a râvni la ceea ce putea el să-i ofere, Julie a încercat să ţină ritmul. Apoi, a urmat ceea ce avea să fie ultimul laţ.

Mi-a spus că se gândise că lucrurile ar fi mers mult mai bine dacă Trevor ar fi locuit o vreme la tatăl lui. Eu aş fi avut mai mult timp să lucrez şi m-aşti putut concentra pe cariera mea. „Ar fi o situaţie temporară”, mi-a spus el. Şi pe urmă a zis ceva despre faptul că nu puteam să rămân mămică, tocmai când eram pe punctul să obţin un mare succes.

Iată ceea ce a trezit-o pe Julie, astfel încât la scurtă vreme a rupt relaţia cu Alex. Era imposibil să nu vadă relaţia în adevărata ei lumină – o suită

nesfârşită de teste şi solicitări. Ispititor tipic, Alex venea încărcat de daruri şi promisiuni, toate vizând condiţii de comportament pentru Julie: „Te voi ajuta, dacă...” „Îţi voi facilita accesul la carieră, dacă...” În cele din urmă, Julie a înţeles că testarea nu se va sfârşi niciodată. Ori de câte ori se apropia de morcov, Alex i-l trăgea de sub nas. Ispititorii nu oferă nimic cu inima deschisă. Fiecare pachet ambalat seducător are ataşat de el o urzeală de sfori.

Preţul recunoaşterii

Uneori, ceea ce oferă ispititorii nu este tangibil, cum erau recompensele materiale fluturate de Alex în faţa lui Julie. Mulţi ispititori fac trafic cu recompense sentimentale, castele în aerul îmbălsămat de dragoste, acceptare, intimitate familială şi răni vindecate. Intrarea în această fantezie de bogăţie lipsită de cusur presupune un singur lucru: să cedaţi, îndeplinind dorinţele ispititorului.

Pacienta mea, Jan, este o femeie de afaceri, trecută de cincizeci de ani, atractivă, care a divorţat în urmă cu opt ani şi are doi băieţi mari. Şi-a construit o afacere de succes cu bijuterii şi acum se bucură de roadele muncii ei intense şi ale creativităţii. Dar relaţia cu sora ei este o sursă de multă durere pentru ea.

Sora mea, Carol, şi cu mine am avut o relaţie dificilă de la bun început. Părinţii ne-au crescut într-o atmosferă de concurenţă una faţă de cealaltă şi în permanenţă fiecare dintre noi jucam

rolul copilului preferat. Eu eram preferata mamei, iar sora mea a tatălui. Numai că banii erau la tata. Cu mine el era zgârcit, dar lui Carol îi făcea toate poftele. Ea ştia exact cum să-l manevreze. Tatăl meu era extrem de autoritar şi nu suporta să i se opună cineva. Nouă ne-a fixat reguli insuportabile, interzicându-ne să ieşim şi să mergem la întâlniri, iar eu intram întotdeauna în conflict cu el. Nu însă şi Carol. Ea juca până la capăt rolul fiicei ascultătoare şi culegea roadele. Când a împlinit şaisprezece ani, a primit cadou un Jaguar, excursii în Europa, cele mai bune şcoli, totul. Dar nu a învăţat niciodată să se bazeze pe ea însăşi, pe când eu am învăţat de foarte devreme că, dacă voiam să obţin ceva, trebuia să mă descurc singură.

Când a murit, tata a continuat să-şi susţină copilul preferat şi din mormânt, i-a lăsat lui Carol cea mai mare parte a averii, iar mie practic nimic. Asta m-a rănit şi m-am necăjit când Carol a refuzat să-mi dea şi mie măcar o mică parte din moştenire, iar fragila noastră relaţie s-a stricat aproape cu totul. Următorii câţiva ani, am vorbit şi ne-am văzut rar, iar în cele din urmă deloc. Adevărul este că nu prea ne plăcem una pe alta, Carol şi cu mine.

Într-o zi, acum o lună, din senin, am primit un telefon de la ea. Plângea şi voia să-i împrumut o mie de dolari, ca să cumpere ceva de pus pe masă. Soţul ei este un păgubos cu tot ce atinge şi a pierdut toţi banii în investiţii prosteşti. Carol şi-a amanetat bijuteriile şi au împrumutat bani de la mama ca să-şi salveze casa de la sechestru. Era un

talmes-balmes. În acest timp, ei nu renunţaseră însă la nimic din stilul lor de viaţă. Au o colecţie de artă valoroasă şi chiar un Ferrari.

Când a văzut că opuneam rezistenţă, Carol a făcut apel la toate resursele: „Nu am pe nimeni care să mă sprijine”. „Nu ştiu ce aş putea să fac – credeam că poţi cere sprijinul familiei la necaz” – dintr-odată eu am redevenit familia.

La început, Carol s-a comportat ca un martir clasic, informând-o pe Jan în ce situaţie îngrozitoare era ea şi că stătea în puterea lui Jan să pună lucrurile în ordine.

Când a văzut că Jan se opunea, a schimbat registrul şi i-a pus în faţa ochilor un morcov special.

Şi-a îmblânzit deodată vocea şi mi-a spus „Ştii, aş fi încântată dacă ai veni din când în când la cină şi dacă ţi-ai petrece vacanţa la noi. Va fi ca în copilărie”. Ea a acţionat direct asupra viselor atât de dragi mie, cu feţe zâmbitoare, adunate în jurul mesei împodobite, de sărbători. Mama este acum singură, iar eu nu am pe nimeni. Carol este cea care are o familie intactă, cu soţ şi copii la vârsta adolescenţei. Întotdeauna sunt un pic tristă de sărbători, pentru că există o asemenea distanţă între noi. În mintea mea, sunt conştientă că am prieteni care îmi sunt mai apropiaţi decât membrii familiei, dar, când se aprind luminile de Crăciun pe Hollywood Boulevard, îmi lipseşte familia fericită. Cu mintea, sunt conştientă că n-am avut aşa ceva niciodată şi că nici nu voi avea, dar, cu sufletul, aş da orice, dacă am reuşi. Trebuie să recunosc că am fost extrem de tentată de

„invitaţia” lui Carol şi am dus o adevărată luptă ca să-mi dau seama ce trebuia să fac.

Carol a lăsat să se înţeleagă că primirea în căldura familiei era realizabilă pentru un fleac ca o mie de dolari – o sumă infimă pentru ceva atât de drag lui Jan. Dar, desigur, preţul pe care l-ar fi plătit Jan dacă ar fi cedat presiunii surorii ei ar fi fost mult mai mare. Ea ar fi trebuit să-şi încalce propria integritate, permiţându-i lui Carol să repete la nesfârşit tiparele formate din cheltuieli şi iresponsabilitate financiară şi ar fi trebuit, de asemenea, să aibă încredere în cineva care a dezamăgit-o în repetate rânduri în trecut.

Cu toate acestea, Jan a simţit o tentaţie adevărată. Este greu să rezişti mirajului familiei unite, pe care i l-a evocat Carol – toţi ne dorim cu ardoare o familie unită şi mulţi nu o avem. Dorinţa de aşa ceva este atât de puternică, încât posibilitatea de a o căpăta ne atrage ca un magnet. În cele din urmă însă, am reuşit să-i arăt lui Jan că, dacă până la acel moment al vieţii nu-şi făcuse familia pe care şi-o dorea, probabil că n-o va avea niciodată. Carol îi zugrăvise un tablou frumos, dar nu unul real. Nu puteţi cumpăra căldura familiei scriind un cec de o mie sau de un milion sau de zece milioane de dolari, indiferent cât de mult ar insista şantajiştii.

Toate forţele care acţionau asupra lui Jan – vinovăţia, tentaţia de a se arăta cea plină de succes, cea potrivită, promisiunea ispititoare a familiei pe care i-a fluturat-o Carol – au atins un punct vulnerabil din adâncul fiinţei ei. Dar, aşa cum vom vedea, experienţa prin care a trecut ea

cu ocazia dificilă a acestui şantaj sentimental a fost punctul de cotitură care a ajutat-o să găsească resursele de a rezista acestei forţe coercitive de manipulare.

Orice funcţionează

Nu există delimitări clare între stilurile de şantaj şi, după cum aţi văzut, mulţi şantajişti le combină sau fac apel la mai multe. Ei pot adopta metoda lui Carol, balansând dintr-o parte într-alta, de la suferinţă la oferirea iluziei ispititoare a unei familii cu probleme, care poate fi reparată în mod miraculos – dacă...

Toate stilurile de şantaj sentimental au un efect devastator asupra bunăstării noastre. Este mai uşor să fiţi atenţi cu punitivii, a căror tactică pare cea mai distructivă. Dar nu neglijaţi nicio clipă efectele corozive ale tipurilor mai tăcute, cele care acţionează mai degrabă ca termitele, decât ca tornadele. Tăcute sau dramatice, ambele pot dărâma casa.

Majoritatea persoanelor care utilizează şantajul sentimental nu sunt nişte monştri. După cum vom vedea, rareori ceea ce îi pune în acţiune este răutatea, cât mai degrabă unii demoni din interior, de care ne vom ocupa în capitolul 5. Pentru că ei sunt, de obicei, oameni care ocupă un loc important în viaţa noastră, oameni pe care vrem în continuare să-i privim ca pe protectorii sau susţinătorii noştri, ştiu că a recunoaşte că ei ne şantajează poate fi dureros. Nu este uşor să analizăm îndeaproape un comportament pe care

probabil am încercat să-l iertăm sau să-l ignorăm şi să înţelegem cum ne-a afectat. Dar este un pas vital, dacă sperăm să readucem o relaţie problematică înapoi, pe un teren solid.

„Ceaţa” sentimentelor care ne orbesc

Şantajul sentimental înfloreşte într-o ceaţă concentrată imediat sub nivelul nostru de înţelegere, precum o acumulare de nori sub un avion. Când coborâm în zona de şantaj, în jurul nostru se învolburează o ceaţă deasă de sentimente, iar noi ne pierdem capacitatea de a gândi limpede la ceea ce face şantajistul sau la ceea ce facem noi ca răspuns. Judecata ni se tulbură.

Aşa cum am mai spus, prin ceaţă înţeleg o combinaţie de teamă, obligaţie şi vinovăţie, cele trei sentimente pe care ni le intensifică toţi şantajiştii, indiferent de stilul lor. Cred că este o metaforă pertinentă pentru atmosfera în care se scaldă orice şantaj sentimental. Ceaţa acestor sentimente este penetrantă, ne dezorientează şi acoperă totul, cu excepţia disconfortului puternic pe care îl produce. Învăluiţi de această ceaţă, dorim cu disperare să aflăm: Cum am ajuns aici? Cum ies din ea? Cum pot pune capăt acestor sentimente dificile?

Nu suntem străini de cele trei sentimente. Toţi trăim cu o sumedenie de temeri, mai mici sau mai mari. Toţi avem obligaţii iar dacă avem conştiinţă, înţelegem că suntem interconectaţi cu oamenii din viaţa noastră şi că avem responsabilităţi faţă de

familie şi de comunitate. Toţi trăim cu o anumită cantitate de vinovăţie. Am dori să dăm timpul înapoi şi să nu mai facem o anumită acţiune prin care am rănit pe cineva. Regretăm lucrurile care au rămas nefăcute. Aceste emoţii stau în centrul vieţii noastre în societate şi, de cele mai multe ori, reuşim să trăim cu ele şi să le împiedicăm să ne domine.

Dar şantajiştii dau volumul mai tare, se reped asupra noastră, făcându-ne să ne simţim atât de prost, încât suntem în stare de orice – chiar de ceva ce nu slujeşte intereselor noastre – pentru a readuce aceste sentimente la un nivel tolerabil. Tactica aplicată de ei pentru a induce ceaţa acestor sentimente solicită răspunsuri la fel de automate ca gestul de a ne acoperi urechile când urlă lângă noi o sirenă. Cheia eficienţei şantajului sentimental este puţină gândire din partea noastră şi multă reactivitate. Când şantajiştii fac presiuni asupra noastră, practic nu există decalaj de timp între momentul în care resimţim disconfortul sentimental şi acţiunea prin care ne eliberăm de el.

Deşi ar putea părea că avem de-a face cu un proces deliberat, majoritatea şantajiştilor creează ceaţa indusă de cele trei sentimente fără o planificare conştientă.

Această ceaţă pune în mişcare o reacţie complicată, nevăzută şi, până să o putem anula, trebuie să înţelegem cum funcţionează ea. Cel mai bun început este să cercetăm îndeaproape elementele componente ale ceţii. Deşi eu la voi descrie individual, să nu vă aşteptaţi la o

delimitare netă între aceste sentimente – ele se suprapun, se amestecă şi acţionează combinându-se. Ţineţi minte, de asemenea, că există tot atâtea surse diferite de teamă, obligaţie şi vinovăţie câţi oameni sunt pe pământ şi, evident, că nu pot vorbi despre toate. Cuvintele şi acţiunile ce vă provoacă aceste sentimente ar putea fi altele decât cele pe care le descriu eu în continuare, dar efectele sunt aceleaşi. Toate contribuie la urzeala unei matrice a disconfortului, ce ne determină să cedăm şantajului.

Realitatea cuvântului care începe cu t: teama

Şantajiştii îşi construiesc strategiile conştiente şi inconştiente pe baza informaţiilor pe care le furnizăm cu privire la temerile noastre. Ei observă care sunt lucrurile de care fugim, văd ce ne provoacă nervozitate, constată când ne încordăm reacţionând la o anumită experienţă. Nu este vorba despre a lua notiţe şi a le stoca într-un dosar pentru a le folosi mai târziu împotriva noastră – noi toţi ne însuşim asemenea informaţii despre cei apropiaţi. În cazul şantajului sentimental, teama operează o transformare şi asupra şantajistului – este un proces despre care voi vorbi în capitolul 5. Ca să mă exprim cât mai simplu, teama şantajistului de a nu obţine ceea ce doreşte creşte în asemenea măsură, încât el se concentrează la maximum, devenind capabil să vadă în cel mai mic detaliu rezultatul dorit, dar incapabil să-şi mute privirea de la scop astfel încât

să-şi poată da seama cum ne afectează pe noi acţiunile lui.

În acel moment, informaţia pe care a acumulat-o despre noi pe parcursul unei relaţii devine muniţia cu care încheie tranzacţia alimentată de teama ambelor părţi.

Condiţiile pe care ni le pun şantajiştii sunt croite pe măsura noastră: fă cum vreau eu, iar eu nu... [completaţi spaţiile libere]:

— Te voi părăsi
— Te voi dezaproba
— Voi înceta să te iubesc
— Voi ţipa la tine
— Te voi face nefericit
— Te voi contrazice
— Te voi concedia

Indiferent de detalii, condiţiile vor fi formulate astfel încât să se plieze pe conturul temerilor pe care le-am dezvăluit noi. De fapt, una dintre părţile cele mai dureroase ale şantajului sentimental constă în încălcarea încrederii care ne-a făcut să ne dezvăluim şi să dezvoltăm cu şantajistul o relaţie deloc superficială. În situaţiile ce urmează, priviţi cu atenţie cum şantajistul ţinteşte cu precizie acele temeri care îi vor aduce cel mai puternic răspuns.

Cea mai adâncă teamă

Prima noastră întâlnire cu teama are loc la începutul copilăriei, când efectiv nu putem supravieţui fără bunăvoinţa celor care ne

îngrijesc. Neajutorarea creează temerea de abandon, pe care unii nu o depăşesc niciodată. Noi, oamenii, suntem fiinţe sociale şi ideea de a fi lipsiţi de sprijinul şi afecţiunea celor pe care îi iubim şi pe care ne bazăm poate fi imposibil de suportat. De aceea, teama de abandon este una dintre cele mai potente, invazive şi uşor de provocat dintre temeri.

Lynn, anchetator la Serviciul Intern pentru Venituri, o femeie trecută de patruzeci de ani, s-a căsătorit acum cinci ani cu Jeff, dulgher în vârstă de patruzeci şi cinci de ani. Ea a venit la mine pentru că a acumulat o listă lungă de supărări şi sentimente negative legate de el şi voia să vadă dacă putea găsi o cale de a îmbunătăţi relaţia. Jeff şi-a abandonat serviciul după căsătorie. Cei doi au căzut de acord că, dat fiind salariul lui Lynn, îşi puteau permite ca Jeff să rămână acasă, pentru a se dedica întreţinerii locuinţei – o mică fermă în apropiere de Los Angeles. Dar acest aranjament a devenit o continuă sursă de fricţiuni.

Jeff şi cu mine nu avem o relaţie prea egală. Eu câştig banii, iar el îi cheltuieşte. Nu, aşa ceva nu este corect. Eu lucrez în afara casei, iar el se ocupă de fermă – de casă, de animale, de proprietate, de mine. Uneori, acest lucru îmi place foarte mult, dar m-aş simţi mai bine dacă el ar face efortul să-şi găsească altceva de lucru. Problema este că toţi banii pe care îi folosim împreună îi produc numai eu, el găseşte mereu cum să-i termine şi eu sunt cea care cedează când el vrea ceva.

În ultimul timp, ne-am tot certat pe subiectul

cheltuielilor şi al priorităţilor, iar de câteva luni încoace el se îmbufnează când nu cădem de acord – sau când eu nu sunt de acord cu el. Aud cum se trânteşte uşa şi pe el ţipând ceva de genul „Plec”, pe urmă se duce în hambar. Ştie că nu pot să suport când se retrage astfel, îndepărtându-se de mine. Întotdeauna mă fin după el prin casă – dacă se duce în altă cameră, mă simt pur şi simplu abandonată. După ce prima mea căsnicie s-a destrămat, ceea ce am urât cel mai mult a fost singurătatea, revenirea acasă într-un cămin pustiu şi nu vreau să mai trăiesc vreodată aşa ceva. l-am povestit lui Jeff acest lucru – şi el obişnuia să aibă răbdare cu mine, ştiind că îmi plăcea să fiu fizic aproape de el Aşa că, atunci când pleacă, înnebunesc.

Primul lucru care se întâmplă este că încep să mă gândesc: s-a supărat pe mine, aşa că va pleca. Judecând lucid, ştiu că este o prostie. Avem uneori neînţelegeri, dar ne iubim cu adevărat şi nu va pleca nicăieri. Totuşi, situaţia mă sperie. Nu pot să nu spun ce gândesc, dar aceste spaime mă scot din minţi.

Pentru Lynn, a fi singură echivalează cu a cădea în ceea ce numeşte ea o gaură neagră, un puţ al depresiei, care o înghite când rămâne singură. Gaura neagră este cel mai înspăimântător lucru la care se poate gândi şi, de fiecare dată când Jefi se retrăgea, gaura se căsca uriaşă în faţa ei.

Am avut o criză majoră când vechea lui camionetă s-a stricat definitiv şi el a început să facă aluzii că ar fi fost grozav să-şi ia una nouă.

Putea face mult mai mult cu o camionetă nouă, eventual să se angajeze la diverse lucrări pentru fermele din vale. Când i-am spus că nu cred că ne putem permite maşina, a devenit furibund. Nu mi-a plăcut să mă cert, dar simţeam că nu aveam banii necesari şi îi repetam acest lucru. După câteva zile de asemenea discuţii, mi-a reproşat că nu mă interesau decât banii, că nu apreciam cât muncea el ca să-mi facă mie viaţa fericită şi plăcută şi că, poate, l-aş fi apreciat mai mult dacă mă lăsa singură o vreme. Apoi, a plecat şi n-a mai venit acasă patru zile. Am înnebunit de grijă. Am dat de el la fratele lui şi l-am implorat să se întoarcă. Mi-a spus că nu venea decât dacă îl respectam pentru ceea ce era şi dacă începeam să-i arăt acest lucru.

Jack a reacţionat ca un animal rănit, defensiv în legătură cu statutul său în cadrul relaţiei şi umilit de permanentele referiri la faptul că era dependent financiar. În pofida faptului că am avansat mult din punct de vedere social în ultimele câteva decenii, relaţiile de tipul celei dintre Jeff şi Lynn au rămas încă în afara normei tradiţionale, iar Jeff, ca mulţi bărbaţi ale căror partenere câştigă mai bine decât ei, s-a simţit în postura de întreţinut – un rol pe care trebuia să-l justifice şi să-l apere. Perechea stabilise de comun acord acest aranjament financiar, dar, din perspectiva lui Jeff, Lynn emitea alte semnale ori de câte ori voia el ceva. Brusc, faptul că el nu aducea bani nu mai era în regulă, iar Jeff îşi pierdea echilibrul şi trebuia să o lovească pe Lynn, pentru a şi-l restabili.

Cât despre Lynn, ea trecuse de la o stare de confuzie şi frică la aceea de panică. Relaţiile intime scot la iveală temerile noastre cele mai puternice, pentru că acelea sunt punctele cele mai vulnerabile. Putem funcţiona la un standard înalt în restul vieţii, dar ne înmuiem cu totul când suntem respinşi sau credem că suntem respinşi de partener.

După toate rugăminţile mele, Jeff a venit până la urmă acasă, dar nu era prea vorbăreţ şi tensiunea era atât de apăsătoare, încât trebuia să fac ceva. Nu o puteam suporta. Părinţii mei fuseseră aşa – distanţi şi supăraţi şi tăcuţi, toată politeţea aceea falsă –, iar eu am urât acest lucru. Am jurat să nu trăiesc în felul acela cu nimeni. Aşa că a trebuit să scap de sentimentul de vinovăţie. M-am gândit şi m-am întrebat: ce era mai important – Jeff sau banii?

Peste puţină vreme, Jeff conducea o camionetă nou-nouţă. Indiferent dacă se aşteptase să o aibă sau nu, acum, că o avea, se simţea de parcă ar fi câştigat egalitate în cadrul relaţiei şi ştia cu ce preţ o obţinuse de la Lynn. Deşi Jeff nu a formulat conştient o strategie de exploatare a fricii ei de supărări, de tăcere şi de abandon, când simţea că nu obţinea ceea ce avea nevoie şi dorea, el îşi juca atuurile. S-a instalat un tipar: ori de câte ori Jefi se retrăgea, Lynn ceda. Jeff învăţase că, dacă lui Lynn i se făcea frică, el nu trebuia decât să o supere cu stările lui de spirit, iar ea îi dădea ce voia el – nu că ar fi fost un ins rău, nu că ar fi încercat să o rănească, dar, acţionând în acest fel obţinea rezultate.

Deoarece şantajul lui Jeff pare a fi legat exclusiv de bani, Lynn se poartă uneori ca un economist care încearcă să-şi înscrie viaţa în bilanţurile contabile, în strădania de a evita confruntarea cu teroarea din interiorul găurii negre. Şi înnebuneşte, dezvoltând obsesii şi chibzuind:

Sunt complet nebună după el, dar mă întreb dacă nu mi-ar fi mai bine fără el. Oare mă costă prea mulţi bani să rămân cu el? Este complet dependent de mine.

Despre dependenţa ei sentimentală de Jeff, Lynn vorbeşte cu mai puţină plăcere:

Cum m-aş putea gândi să mă despart de el şi să o iau de la capăt cu altcineva? îmi este atât de teamă să mă întorc în punctul acela deprimant, în care m-am aflat înainte de a mă căsători!

— Am arătat lui Lynn că arunca şi copilul odată cu apa din copaie. Da, exista o fricţiune financiară între ei, dar teama ei de abandon era atât de mare, încât ea îşi pierduse capacitatea de a privi relaţia cu obiectivitate ori de câte ori o şantaja Jeff. În loc să încerce să ajungă la un compromis sănătos, Lynn comuta pe pilotul automat şi capitula nemulţumită.

Teama ne transpune într-o gândire în alb şi negru – adesea într-o viziune catastrofală. Lynn era sigură că, dacă i se opunea lui Jeff, el urma să o abandoneze şi, în felul acesta, rămânea cu numai două opţiuni: să-i dea ceea ce voia el sau să aleagă să se despartă de el, ceea ce a fi scăpat-o de şantaj, dar ar fi lăsat-o singură şi înapoi, în „gaura neagră”. I-am spus lui Lynn că mai are o

soluţie: putem să ne ocupăm împreună de acel aspect al relaţiei ei care le producea amândurora atâtea necazuri în momentul respectiv şi să lucrăm pentru a atenua teama ei de abandon.

Teama de mânie

Mânia pare să atragă teama ca un magnet, scoţând-o rapid la suprafaţă şi activând în noi reacţia luptă/fugă. Este o emoţie pe care puţini o putem exprima sau trăi în mod confortabil, deoarece o asociem cu conflictul, cu pierderea şi chiar cu violenţa. Disconfortul este justificat şi protector şine face să ne ascundem sau să fugim, când mânia explozivă ameninţă să ia o formă fizică şi să ne facă rău. Dar, în toate relaţiile, cu excepţia celor substanţial abuzive, mânia este doar o emoţie ca toate celelalte – nici bună, nici rea. Cu toate acestea, am acumulat atât de multă anxietate şi aprehensiune în legătură cu propria noastră mânie sau cu mânia altora, încât acest lucru poate afecta spectaculos capacitatea noastră de a rezista şantajului.

Pentru mulţi dintre noi, această emoţie pare atât de periculoasă, încât ne este frică de ea sub orice formă şi ne temem nu numai de mânia altora, ci şi de a noastră. De-a lungul anilor, am auzit mii de oameni exprimându-şi temerea că, dacă se vor înfuria, ar putea lovi pe cineva, ar putea pierde controlul şi nu ar mai fi în stare să judece. O simplă urmă de mânie în vocea altei persoane trezeşte adesea teama de a fi respins, de dezaprobare sau de a fi abandonat, iar în cazuri

extreme, viziuni de violenţă şi de suferinţă.

Pacientul meu Josh, producătorul de mobilă, pe care l-am cunoscut în capitolul anterior, se simte pus la perete de dezaprobarea mânioasă a tatălui său faţă de femeia pe care o iubeşte el – şi mânia tatălui îl îngheaţă. „Este suficient să încerc să vorbesc cu el despre acest subiect, şi întregul lui comportament se schimbă”, a spus Josh. „Devine nervos şi ridică vocea cu douăzeci de decibeli. Când îi văd privirea aceea pe chip şi aud ţipătul care îi iese pe gură, deşi sunt cu zece centimetri mai înalt decât el, tot îmi mai este frică de individ”.

Părinţii au o capacitate remarcabilă de a reactiva temerile noastre din copilărie. După cum şi-a amintit Josh:

Când eram mic, tata obişnuia să răcnească atât de tare când se înfuria, încât mi-era frică să nu se dărâme casa pe noi. Este ridicol, dar şi acum trăiesc acelaşi sentiment când el se supără pe mine, deşi, cu anii, tata s-a mai înmuiat. Mă port de parcă el ar mai fi încă omul înspăimântător din copilăria mea.

Evenimentele şi sentimentele pe care le-am trăit în copilărie sunt vii în noi şi adesea reapar în momente de frământare şi stres. Chiar dacă partea matură din noi înţelege că aceste lucruri s-au petrecut cu zeci de ani în urmă, pentru acea parte din noi care *nu* este matură, ele par să se fi petrecut ieri. Memoria sentimentală ne poate ţine prizonieri în vechile noastre obiceiuri de a acţiona şi reacţiona sub imperiul fricii, chiar şi atunci când nu există nimic în realitatea curentă care să

justifice teama.

Reflexele condiţionate

Uneori, reacţionăm la simpla *sugerare* a comportamentului de care ne temem. „Este suficient dacă tata se înroşeşte la faţă şi îşi încruntă sprâncenele, pentru ca eu să bat în retragere”, a spus Josh. „Nici măcar nu mai este nevoie să ţipe”.

Mulţi dintre voi aţi studiat puţină psihologie în liceu sau la colegiu şi probabil vă amintiţi de povestea psihologului rus Ivan Pavlov şi de experimentele lui cu câini, de demonstraţia clasică pentru ceea ce numim reflexul condiţionat. Pavlov studia digestia la câini, care începe cu răspunsul natural al salivării, când animalul vede mâncarea. Pavlov a observat însă că, dacă suna din clopoţel când le aducea câinilor mâncarea, aceştia au început să asocieze sunetul clopoţelului cu alimentele şi că salivau doar la auzul acestui sunet – nu trebuia să fie neapărat prezentă şi hrana. Într-un mod foarte asemănător, subiecţii şantajului prezintă reflexe condiţionate, formate pentru că au trecut printr-un eveniment care le-a produs o teamă puternică.

Poate fi vorba despre faptul că soţul îşi pune în aplicare ameninţarea de a-şi părăsi soţia şi pleacă pentru o scurtă perioadă de timp; copilul devenit adult se supără pe părinţi, pentru ceea ce au făcut aceştia şi nu le mai vorbeşte câteva zile; prietena unei femei se supără şi începe să plângă şi să ţipe la ea. Chiar dacă a intervenit

reconcilierea, evenimentul traumatizant nu este dat uitării. El devine un simbol al durerii şi, evocându-l, şantajistul împrospătează sentimentul nostru iniţial de teamă, iar dacă aplică suficientă presiune, ne face să cedăm.

Pentru Josh, era suficientă o privire supărată a lui Paul şi el începea să facă ceea ce se pricepea mai bine: începea să mintă. Continua să se întâlnească cu Beth, dar în faţa tatălui susţinea că rupsese relaţia cu ea. Era cea mai simplă soluţie, dar dorinţa de a evita furia îl costa mult pe Josh. Aşa cum vom vedea şi alţi oameni făcând pe parcursul acestei cărţi, Josh joacă un joc periculos, intitulat „linişte cu orice preţ". Care este preţul pentru Josh? Respectul de sine şi costul fizic şi sentimental al acumulării mâniei, atât în el însuşi, cât şi în relaţia cu tatăl său.

Teama înfloreşte în întuneric, necercetată, dar imaginată cu insistenţă. Corpul nostru şi părţile primitive ale creierului o înregistrează ca pe un motiv de a fugi, şi adesea exact asta facem, evităm lucrul de care ne temem, pentru că undeva, în adâncul fiinţei noastre, credem că aceasta este singura cale de supravieţuire. În realitate, aşa cum veţi vedea, bunăstarea noastră sentimentală depinde exact de contrariu – de întâlnirea faţă în faţă şi de lupta cu ceea ce ne provoacă teamă.

Obligaţia

Cu toţii intrăm în viaţa adultă cu nişte reguli şi valori bine stabilite cu privire la cât din ceea ce suntem datorăm altora şi cât din comportamentul

nostru ar trebui să fie determinat prin idealuri precum datoria, obedienţa, loialitatea, altruismul şi sacrificiul de sine. Cu toţii avem idei adânc întipărite despre aceste valori şi adesea credem că ele sunt ideile noastre proprii, când, de fapt, ne-au fost modelate de influenţa părinţilor, de religia în care am crescut, de convingerile determinante ale societăţii, de presă şi de oamenii din preajmă.

Adesea, ideile noastre despre datorie şi obligaţie sunt raţionale şi formează temelia etică şi morală a vieţii noastre; nu vă propun să vă lipsiţi de ele. Dar prea des se întâmplă ca încercarea de a stabili un echilibru între responsabilitatea faţă de noi înşine şi datoria noastră faţă de alţii să eşueze. Ne dăm peste cap pentru că trebuie să ne facem datoria.

Şantajiştii nu stau pe gânduri când vine momentul să ne pună la încercare simţul obligaţiei, scoţând în evidenţă la câte au renunţat, cât de mult au făcut pentru persoana pe care o ţintesc, cât de mult le datorăm. Uneori, ei recurg chiar la exemple din religie şi din tradiţiile sociale, pentru a sublinia cât de îndatorate ar trebui să se simtă faţă de ei persoanele-ţintă.

„O fiică bună ar trebui să petreacă mai mult timp lângă mama ei”.

„Muncesc pe rupte pentru familia noastră şi măcar atât ai putea face şi tu, să fii acasă când vin eu”.

„Să-ţi cinsteşti (şi să-ţi asculţi!) tatăl”.

„Şeful are întotdeauna dreptate”.

„Te-am susţinut când ieşeai cu derbedeul ăla şi aveai nevoie de sprijin. Acum, nu-ţi cer decât să-

mi împrumuţi 2000 $. Sunt prietena ta cea mai bună!”

Ei forţează dincolo de limitele unei relaţii de reciprocitate, comunicându-ne că, fie că ne place, fie că nu, este tocmai responsabilitatea noastră de a face ceea ce cer ei. Aceste pretenţii ne produc nouă confuzie, cu atât mai mult cu cât persoana care şantajează a fost altă dată generoasă cu noi. Dar dragostea şi bunăvoinţa pot ieşi rapid din ecuaţie, când le iau locul obligaţia şi un pronunţat simţ al datoriei.

Un pacient pe care l-am avut cu mulţi ani în urmă mi-a rămas în minte ca modelul absolut de subiect-ţintă al şantajului, manipulat prin obligaţie şi datorie. Maria, administrator de spital, în vârstă de treizeci şi şapte de ani, care era căsătorită cu un chirurg binecunoscut, se descria pe sine ca pe o persoană foarte săritoare la nevoie. Ar fi venit şi la patru dimineaţa dacă ai fi avut o depresie şi nevoie de companie şi ar fi făcut orice pentru persoanele din jur, pentru că adora satisfacţia de a oferi.

Soţul ei, Jay, a profitat din plin de aceste trăsături în timpul furtunoasei lor căsnicii.

Eu aparţin unei generaţii pentru care a te căsători, a avea copii şi a fi o soţie bună şi devotată este cel mai important rol al femeii şi probabil că de aceea s-a căsătorit Jay cu mine. Îmi place foarte mult munca mea de la spital, dar căminul – acesta este centrul lumii mele. Am urmat un seminar la biserică, unde am învăţat ceva ce port în permanenţă în suflet: pentru ca o relaţie să funcţioneze, este nevoie de o singură

persoană. Dacă dai totul din tine şi te rogi la Dumnezeu să te ajute, poţi trece peste toate valurile ce-ţi apar în cale. Ca femeie, privesc cu toată seriozitatea ceea ce datorez familiei mele şi Jay ştie asta foarte bine.

Ani la rând, Jay a făcut apel la profundul simţ al datoriei pe care îl avea Maria – probabil fiind chiar convins că, indiferent de alte fapte ale sale, era un bun susţinător al familiei, ce-şi respecta partea din contractul de căsătorie.

Oamenii ne-au considerat întotdeauna un cuplu perfect, dar nu-şi dădeau seama că Jay era un afemeiat compulsiv. Înainte de a ne căsători, îmi povestea aventurile lui sexuale şi se lăuda cu multele femei care alergau după el sau se îndrăgosteau nebuneşte de el. Eu nu voiam să aud aceste poveşti, dar îmi plăcea să ştiu că, deşi putea avea orice femeie dorea, el mă alesese pe mine. Acum îmi dau seama cât de naivă am fost în această convingere.

Nu sunt sigură câte aventuri a avut după ce ne-am căsătorit, dar ştiu că au fost mai multe. Conferinţe în alte localităţi, nopţi târzii petrecute la serviciu, încurcarea frecventă a explicaţiilor şi o indiferenţă crescândă faţă de mine, toate acestea au fost semnale. Pe urmă, au venit telefoanele de la „prieteni" care îl văzuseră cu altă femeie. Instinctul îmi spunea că oamenii nu inventau aceste istorii, dar mi-a trebuit mult până să i le pun în faţă. Prea multe idei conflictuale îmi treceau prin minte. Mă simţeam îndatorată faţă de el – muncise foarte mult pentru noi.

Jay a trecut la atac, făcând presiuni asupra

Mariei să rămână cu el orice s-ar fi întâmplat – pentru că aceasta era datoria ei.

A negat totul, bineînţeles. „Cum îndrăzneşti să crezi asemenea bârfe răutăcioase?” mi-a spus. „N-am făcut decât să muncesc şi să mă sacrific, pentru ca familia noastră să aibă tot ce este mai bun. Au fost o mulţime de situaţii când am rămas până târziu la spital, nu pentru că aşa am vrut, am făcut-o pentru voi – şi acum îmi scoţi ochii. Cum îţi poate trece prin cap să pleci şi să părăseşti familia? Priveşte în jur şi vezi câte lucruri ai faţă de alte femei. Nu-mi vine să cred că nu apreciezi munca de care a fost nevoie pentru toate acestea”. Când a terminat ce avea de spus, n-am putut să nu-i dau dreptate – într-adevăr, îi datoram loialitate şi încredere. Şi copiii, îmi iubesc foarte mult copiii. Cum puteam să le fac lor aşa ceva – şi ei îşi iubesc tatăl. Cum puteam să destram familia?

Pe urmă, şi-a pus mâinile pe umerii mei şi mi-a şoptit la ureche: „Îmbracă-te cu rochia neagră care îmi place atât de mult şi să mergem la restaurant. Nu vreau să mai aud niciodată cuvântul divorţ. Nu sunt decât bârfe care n-ar trebui să te preocupe”. M-am simţit atât de confuză, încât am arborat un zâmbet, am îmbrăcat rochia cu pricina şi am ieşit împreună ca şi când nu s-ar fi întâmplat nimic.

Jay ştia foarte bine care erau punctele sensibile ale Mariei şi, pentru a ajunge la ele, a descris consecinţele unei potenţiale despărţiri dintr-un punct de vedere care viza direct sentimentul ei de datorie faţă de familie. Nu

numai că şi-ar fi abandonat soţul extrem de iubitor, i-a spus el, dar şi-ar fi condamnat şi copiii la o viaţă de lipsuri şi nefericire.

Dificultatea de a destrăma familia îi menţine pe mulţi într-o relaţie deteriorată. Nimeni nu vrea să traumatizeze sau să dezrădăcineze copiii, nici să se confrunte cu durerea şi deruta lor. Unii dintre subiecţii şantajului se simt atât de profund subjugaţi îndatoririlor faţă de copii, încât fac ceea ce în mod greşit consideră a fi un sacrificiu nobil şi renunţă la dreptul de a avea o viaţă bună.

Deşi Maria era nefericită, gândul de a distruge familia o îngrozea şi o paraliza.

Simţul datoriei era atât de puternic la Maria, încât aproape că o definea. Era mândră de el şi în mod instinctiv se apăra de orice sugestie că nu ar fi trăit la nivelul propriilor standarde. Au urmat exagerări după exagerări, pentru că Jay a răstălmăcit adevăratul sens al datoriei şi responsabilităţii, amplificându-le la o dimensiune care a acoperit complet infidelitatea lui. După cum definea Jay situaţia, obligaţia Mariei faţă de el era atotcuprinzătoare. Obligaţia lui faţă de ea se oprea acolo unde voia el – în acest caz, la ideea de a-i rămâne fidel. De pe poziţia lui de martir de tipul „cum ai putut să-mi faci aşa ceva”, prea puţin se gândea la cum a putut el să-i facă *ei* aşa ceva şi copiilor, ale căror vieţi fuseseră deja afectate de tensiunea creată în casă de aventurile lui. Ce frumos ar fi dacă şantajiştii ar fi la fel de sensibili faţă de sentimentele noastre, pe cât vor ei să fim noi faţă de ale lor!

Jay a refuzat să facă ceva cu rolul lui în

dezintegrarea relaţiei, pretinzând că era prea ocupat – şi nu era nevoie. El nu greşise cu nimic, iar dacă Maria nu era fericită, *ea* trebuia să „se îngrijească” pentru ca ei să poată reveni la viaţa dinainte.

— Am amintit Mariei că, indiferent care era poziţia lui Jay – sau a oricui altcuiva, de fapt –, îi revenea obligaţia să aibă grijă de ea însăşi, la fel cum avea şi de alţii. Disponibilitatea Mariei de a rămâne alături de Jay neglijându-şi propria persoană nu venea dintr-un sentiment al respectului de sine sau din valorificarea propriilor opţiuni, ci era o reacţie automată la şantajul sentimental.

Aşa cum se întâmplă adesea cu oamenii care pot fi manipulaţi uşor prin sentimentul datoriei, Maria ţinea minte să facă ceea ce era cel mai bine pentru toţi ceilalţi, dar nu pentru ea însăşi. Celor mai mulţi dintre noi ne vine foarte greu să definim limitele unde începe datoria noastră faţă de alţii şi unde se termină ea. Iar atunci când sentimentul datoriei este mai puternic decât acela al respectului de sine şi al grijii pentru propria persoană, şantajiştii învaţă repede cum să profite.

Nesfârşitul „îţi datorez”.

Unii şantajişti cercetează selectiv trecutul, ca să găsească un motiv pentru care le datorăm tot ce doresc ei. Memoria, aşa cum este ea folosită de şantajişti, devine un Canal al Obligaţiei, care difuzează în mod repetat şi la nesfârşit scenele comportamentului bun şi generos al şantajistului

faţă de noi.

Gestul amabil pe care l-am primit de la şantajist nu se uită uşor. Mai curând linie deschisă de credit decât cadou, acesta vine întotdeauna la pachet cu notele de plată – plus dobânda –, iar noi parcă nu mai ieşim niciodată din datorii. Accentul cade pe sacrificiile şantajistului, făcute nu cu inima largă, ci cu intenţia de a marca puncte, de a acumula repere ce pot fi invocate.

Când ţinta şantajului devine şantajist

La începutul activităţii mele cu Lynn am constatat că ea reacţionase în faţa lui Jeff răspunzând şantajului lui cu propriile ei acţiuni de şantaj.

— Am rugat pe Jeff să participe la o consultaţie comună şi îl voi lăsa pe el să descrie ce s-a întâmplat:

Am ajuns la punctul în care trebuia să plec de lângă ea pentru câteva zile. N-o auzisem niciodată exprimând clar ce credea despre relaţia noastră, până în momentul când m-a sunat la fratele meu, după cearta pentru camionetă. A plâns şi a plâns şi, în cele din urmă a început să ţipe ceva de genul: „Dacă m-ai iubi cu adevărat, nu mi-ai fi făcut niciodată aşa ceva. Cum poţi fi atât de egoist? Nu te gândeşti decât la tine şi să iei, să iei, să iei. Ştii cine este cel care aduce banii. Ştii cine semnează cecurile. După tot ce am făcut pentru tine, cum îndrăzneşti să mă părăseşti aşa? Dacă se mai întâmplă vreodată doar să nu mai vorbeşti cu mine, îţi şi tai banii cât ai clipi\ Atunci mi-am dat

seama că aveam probleme serioase. După aceea, ne-am speriat amândoi atât de tare, încât am hotărât să mergem la psihoterapeut.

Ca mulţi şantajişti, Lynn a ţintit sentimentul lui Jeff că îi datorează ei foarte mult şi, în acelaşi timp, a făcut o serie de judecăţi morale negative despre caracterul şi motivaţia lui. Ea a făcut tot ce a putut pentru a-l determina pe Jeff să rămână lângă ea, trecând dincolo se sublinierea obligaţiei lui faţă de ea şi făcându-l să se teamă la fel de mult cum făcuse şi el cu ea. Lynn renunţase la putere când alergase înnebunită după el, rugându-l să se întoarcă şi, pentru a-şi recâştiga această putere, a trecut în rolul şantajistului, unde avea posibilitatea să dicteze regulile.

Nu este un fapt neobişnuit pentru oameni să schimbe rolurile, indiferent de relaţia în care se află, devenind alternativ ţinte şi şantajişti. Unul poate şantaja mai mult decât celălalt, dar rareori se întâmplă să apară şantajul de o singură parte. Este posibil ca într-o relaţie să fim ţinta şantajului, pentru ca în alta să ne transformăm în cel ce şantajează. De exemplu, dacă şeful foloseşte şantajul împotriva voastră la serviciu, frustrările şi nemulţumirea pe care le resimţiţi şi nu le exprimaţi direct în faţa lui, fie pentru că nu puteţi, fie pentru că nu vreţi, vă pot determina să utilizaţi aceeaşi tactică asupra partenerului sau asupra copiilor, pentru a recâştiga o parte din control. Sau, aşa eu s-a întâmplat în cazul lui Lynn şi al lui Jeff, translaţia poate avea loc în cadrul aceleiaşi relaţii, ţinta schimbând pălăriile şi şantajând şantajistul.

Obligaţia este un sentiment deosebit de greu de ţinut în echilibru în viaţă. Prea puţină – şi ne sustragem de la responsabilităţile ce ne revin. Prea multă, ca în cazul lui Lynn, care a început să „contabilizeze” contribuţia în cadrul relaţiei – şi suntem striviţi sub greutatea unor datorii de care nu putem scăpa şi a inevitabilelor resentimente pe care le produc ele. Şantajul urmează imediat după aceea.

Vinovăţia

Vinovăţia este o parte esenţială din structura unei persoane sensibile, responsabile. Ea este un instrument al conştiinţei, care, în forma ei nedistorsionată, înregistrează disconfortul şi autoreproşul, dacă am făcut ceva care a încălcat codul etic, al nostru personal sau al societăţii. Vinovăţia menţine în stare de funcţionare busola noastră morală şi, pentru că poate fi dureroasă, ne domină atenţia până facem ceva să ne eliberăm de ea. Pentru a evita vinovăţia, încercăm să evităm să facem rău altcuiva.

Avem încredere în această măsură a comportamentului şi credem că, de fiecare dată când o simţim, am păşit dincolo de limite şi am încălcat cu bună ştiinţă regulile pe care ni le-am fixat singuri pentru ceea ce putem accepta în relaţiile cu alţi oameni. Uneori, acest lucru este adevărat, iar sentimentul de vinovăţie este un răspuns firesc, adecvat la ceea ce am făcut dăunător, ilegal, crud, abuziv sau necinstit.

În cazul vinovăţiei nemeritate, remuşcarea are

puţin de-a face cu identificarea şi corectarea comportamentului dăunător. Acest fel de vinovăţie, care constituie o parte semnificativă din „ceaţa” celor trei sentimente cu care operează şantajistul, este compus din învinuire, acuzaţii şi autoflagelare paralizantă. Simplu exprimat, procesul care produce o vinovăţie nemeritată arată în felul următor:

1. Acţionez.
2. Cealaltă persoană se supără.
3. Eu preiau întreaga responsabilitate pentru supărarea celuilalt, indiferent dacă am avut vreo legătură cu ea sau nu.
4. Mă simt vinovat.
5. Aş face orice pentru a remedia, astfel încât să mă simt mai bine.

Mai exact:

1. Îi spun unei prietene că nu pot să merg cu ea la film diseară.
2. Ea se supără.
3. Eu mă simt groaznic şi cred că este vina mea că ea s-a supărat. Simt că sunt o persoană rea.
4. Îmi anulez celelalte planuri, ca să pot merge la film cu ea. Ea se simte mai bine –, iar eu mă simt mai bine, pentru că se simte ea mai bine.

Vinovăţia nemeritată poate să nu aibă absolut nicio legătură cu faptul că am rănit altă persoană, dar este indisolubil legată de *convingerea* noastră că am făcut acest lucru. Cei care practică şantajul

sentimental ne încurajează să ne asumăm o responsabilitate globală pentru nemulţumirile şi pentru nefericirea lor, făcând tot posibilul să reprogrameze mecanismele fundamentale şi necesare ale unei vinovăţii adecvate, astfel încât acestea să devină linia de producţie a vinovăţiei nemeritate, în care indicatoarele luminoase semnalizează necontenit: vinovat, vinovat, vinovat.

Efectul este puternic. Noi toţi vrem să credem că suntem oameni buni, iar vinovăţia pe care o evocă şantajiştii ne şubrezeşte opinia că suntem iubitori şi merituoşi. Ne simţim răspunzători pentru durerea şantajiştilor şi îi credem când ne spun că le construim nefericirea prin rezistenţa noastră în faţa dorinţelor lor.

Învinuire este numele jocului

Unul dintre cele mai rapide mijloace la îndemâna şantajiştilor pentru a crea vinovăţia nemeritată este recurgerea la învinuire, atribuind operativ tot ce-i supără sau problemele cu care se confruntă subiectului-ţintă al şantajului. Deoarece sistemul nostru de vinovăţie este alertat de situaţiile ce ne fac să ne întrebăm „Am făcut rău cuiva?”, majoritatea simţim ghimpii vinovăţiei ori de câte ori ne acuză cineva în mod direct că i-am făcut rău – indiferent dacă am făcut sau nu ceva care să ne inducă această stare de spirit. Uneori, putem scurtcircuita reacţia de vinovăţie prin faptul că vedem că nu există nicio legătură între acuzaţie şi realitate, dar de multe ori ne cerem mai întâi scuze şi abia după aceea verificăm logica

şantajistului – dacă o mai verificăm.

Vorbim adesea despre negoţ cu vinovăţii, dar cred că este mai corect să vorbim despre negoţ cu învinuiri. La fel ca vânzătorii stradali de la cumpăna dintre secole care-şi vindeau marfa de pe tonete împinse cu mâna, persoanele care practică şantajul sentimental şi care fac negoţ cu învinuiri ne bombardează cu vânzări promoţionale, menite să ne atragă atenţia. Deşi detaliile variază, există o expresie, adesea nerostită, dar întotdeauna în stare latentă sub suprafaţă, care are efectul unui slogan pentru negustorii de învinuiri: *Este numai vina ta*. Acesta este cârligul care ne agaţă, făcându-ne să acceptăm ceea ce au ei de vânzare.

Sunt într-o stare de spirit foarte proastă (şi este numai vina ta).

Sunt foarte răcit (şi este numai vina ta).

Ştiu că beau prea mult (şi este numai vina ta).

Am avut o zi proastă la serviciu (şi este numai vina ta).

Când vedeţi o asemenea listă, negoţul sună absurd. Există toate şansele ca aceste reclamaţii să nu aibă *nimic* de-a face cu voi, cei mult blamaţi. Dar de multe ori nu recunoaştem adevărul din spatele acestor mesaje, pentru că majoritatea avem tendinţa să ne asumăm vinovăţia, când o persoană la care ţinem este supărată. Şantajistul este pe deplin fericit să ne explice cum şi de ce purtăm noi toată responsabilitatea unei anume situaţii şi de ce lor nu le revine nicio responsabilitate sau doar una foarte mică. Acceptăm învinuirea, iar sentimentul vinovăţiei

noastre creşte în voie. Suntem pregătiţi pentru eliberarea ce urmează după ce le facem pe plac şantajiştilor.

Fire împletite

Când şantajiştii aranjează decorul pentru manipularea noastră, este imposibil să putem separa unele de altele sentimentele de teamă, obligaţie şi vinovăţie. Acolo unde identificaţi unul dintre aceste sentimente, celelalte se află şi ele prin apropiere, cu siguranţă.

În cazul Mariei, de exemplu, obligaţia şi vinovăţia erau strâns împletite. Puţini dintre noi ne putem permite să nu îndeplinim ceea ce considerăm că ţine de datoria noastră, fără a ne simţi vinovaţi, iar Maria nu a fost o excepţie.

Jay mi-a băgat în cap că eventualul divorţ ar fi fost numai vina mea. Zăceam în pat şi mă gândeam ce ar fi însemnat să ratez ca soţie şi ca mamă şi mă simţeam teribil de vinovată.

Aş putea spune că o lungă perioadă de timp am fost paralizată. Nu puteam suporta gândul că îi dezamăgeam pe copii – pentru Dumnezeu, ei nu merită să le sfâşie cineva viaţa sau să le-o distrugă. Tot ce făcusem bine până atunci părea să se fi şters complet la gândul destrămării familiei. Nici nu puteam rosti cuvântul divorţ, pentru că mă făcea să mă simt foarte egoistă.

Încă o dată, Maria s-a pus pe ea însăşi pe ultimul loc, iar Jay ştia că putea conta în continuare pe acest obicei. Deşi acţiunile lui Jay îi ofereau Mariei motive întemeiate să fie supărată

şi rănită, aceste sentimente erau umbrite de cel al vinovăţiei, care devenea din ce în ce mai puternic.

Sunt mulţi cei care, la fel ca Maria, intră zilnic în interacţiune cu un şantajist care îi copleşeşte cu vinovăţii, dar resentimentul şi chiar sila de sine, care se acumulează, sunt corozive. Lipsită de umor şi de intimitate autentică, ceea ce pare a fi o căsătorie sau o prietenie devine o formă fără fond.

Fără un statut al limitelor

Dacă şantajiştii au constatat că sentimentul de vinovăţie al ţintei lor le poate fi de folos, factorul timp devine în ele vânt. Dacă nu există un incident *recent* de care să agaţe vinovăţia şi perpetuarea învinuirii, unul din trecut va fi la fel de potrivit. Nu există o graniţă dincolo de care să fie permisă estomparea unui eveniment generator de vinovăţie şi îndreptarea să fie considerată deplină. Persoanele supuse şantajului sentimental constată că, indiferent de transgresiunea reală sau imaginară ce le este atribuită, nu există un statut al limitelor – un punct dincolo de care vechea „crimă” încetează de a mai fi o problemă sau o jignire condamnabilă.

Karen, asistenta medicală pe care am întâlnit-o în capitolul 2, era menţinută în „ceaţa” vinovăţiei de către fiica ei, Melanie, care îi amintea mereu un incident petrecut în copilăria ei.

Este o poveste foarte veche. Soţul meu, tatăl lui Melanie, a murit într-un accident de maşină când Melanie era mică.

Melanie a fost şi ea în maşina aceea – a fost rănită grav şi s-a ales cu câteva cicatrice pe faţă. l-am plătit operaţiile estetice şi acum arată bine, dar încă o mai complexează câteva semne rămase pe frunte. Şi am mai plătit ani de zile consultaţii psihiatrice, pentru că mi-am dat seama ce urme lăsaseră toate acestea.

Mi-a trebuit foarte mult timp până să mă eliberez de un sentiment de vinovăţie pentru seara aceea. Ştiu că a fost greşeala celuilalt şofer – dar dacă nu am fi luat-o pe strada respectivă... Dacă am fi plecat a doua zi, aşa cum voise soţul meu... Dacă... Melanie are propriile motive să considere că eu am purtat vina pentru întâmplarea aceea. Nu pierde ocazia să-mi aducă aminte că ne duceam într-o excursie cu cortul pentru că eu insistasem că aveam nevoie de odihnă şi relaxare. Dacă nu m-aşti gândit la mine şi n-aş fi vrut să fug de la serviciu pentru câteva zile, maşina nu s-ar fi aflat în locul acela la momentul acela şi accidentul nu s-ar fi petrecut. Ştiu că nu este un lucru raţional, dar toate acestea îmi alimentează propriul sentiment de vinovăţie şi eu sfârşesc prin a-i oferi ei tot ceea ce îşi doreşte.

Cu toate acestea, orice a fi făcut Karen pentru a slăbi laţul vinovăţiei sale, Melanie nu-i permitea să uite pentru o perioadă mai lungă de timp. Cum li se întâmplă inevitabil tuturor celor supuşi şantajului, Karen a constatat că a ceda acestui şantaj o dată sau de două ori nu face decât să intensifice solicitarea.

Uneori, mă întreb – trebuie să răscumpăr acest moment pentru tot restul vieţii? Am încercat

să o ajut, dar nimic nu este de ajuns. Ştiu că nu pot fi învinovăţită pentru tulburările ei, dar totul pare să se reducă la acel moment unic, când un beţiv nenorocit a intrat în maşina noastră.

Vinovăţia lui Karen se contopeşte cu un sentiment al obligaţiei faţă de fiica ei. Pentru Karen, acest sentiment permanent de vinovăţie înseamnă că ea îi va fi neîncetat datoare lui Melanie pentru ceea ce s-a întâmplat, deşi accidentul nu s-a produs din vina lui Karen şi, până când nu va înţelege ce se petrece, în efortul ei de a recompensa durerea lui Melanie, Karen va capitula întotdeauna în faţa solicitărilor ei.

Când sentimentul justificat al vinovăţiei scapă de sub control

Chiar dacă vinovăţia pe care o resimţim este justificată, persoana care practică şantajul sentimental nu ne va permite să uităm ceea ce am făcut sau nu va lăsa sentimentul de vinovăţie să-şi îndeplinească funcţia de corecţie în comportament şi de lecţie pentru viitor. Bob, avocatul pe care l-am cunoscut în capitolul 1, ştia că a înşelat încrederea soţiei prin aventura sa extraconjugală şi voia cu disperare să-şi repare greşeala, să găsească o cale de vindecare a relaţiei. Dar Stephanie fusese extrem de rănită şi insista să-i reamintească ofensa. Bob lupta acum să facă faţă unui sentiment persistent şi inadecvat de vinovăţie.

Nu ştiu ce să mai fac ca să-mi răscumpăr greşeala. Trebuie să lipsesc de acasă ca să câştig

o pâine şi nu-mi pot petrece tot timpul liniştind-o pe ea. Nu ştiu cum să o fac să se simtă din nou în siguranţă, iar ea nu-mi spune ce ar vrea. Dar nici nu renunţă. Am făcut-o să sufere, şi acum vrea să fie sigură că sufăr şi eu la fel sau chiar mai mult. Pentru numele lui Dumnezeu, până şi criminalii ies la un moment dat din închisoare, dar eu fac închisoare pe viaţă şi nu am nicio şansă la cauţiune.

Stephanie avea tot dreptul să fie supărată şi rănită, dar rămânea agăţată împreună cu Bob de momentul acela şi folosea sentimentul lui de vinovăţie pentru a-l controla pe el. Atât timp cât vinovăţia era cea care domina interacţiunile lor, nu aveau nicio şansă de vindecare. Cât timp Stephanie şi Bob nu ştiau niciunul cum să facă faţă acestei emoţii volatile, nu erau în stare să identifice calea de ieşire din şantajul sentimental care le blocase mariajul.

Vinovăţia este bomba cu neutroni a şantajistului. Ea poate lăsa relaţiile în picioare, distrugând însă încrederea şi intimitatea care ne fac să dorim să fim în relaţiile respective.

Pierduţi în „ceaţă" şi dezorientaţi

Cu mulţi ani în urmă, am locuit pe malul mării, unde, de câteva ori în cursul anului, spre înserat, se lăsa ceaţa, care persista apoi pe timpul nopţii. Într-o seară, când mă întorceam de la serviciu foarte târziu, ceaţa era deosebit de deasă şi mergeam cu maşina prin cartier, făcând eforturi să văd ceva. Am răsuflat uşurată când am ajuns pe

strada mea şi am zărit aleea casei. Dar, dintr-un motiv sau altul, nu reuşeam să fac uşa garajului să se deschidă din telecomandă. Când m-am dat jos din maşină să verific, am înţeles că intrasem pe aleea casei învecinate; pur şi simplu nu mi-am dat seama ce făceam, decât după ce am făcut.

Experienţa mea din seara aceea a fost identică cu ceea ce se întâmplă când traversăm „ceaţa" sentimentelor implicate în şantajul sentimental. Chiar dacă avem repere morale corecte, sentimentele induse de persoanele ce recurg la şantaj sentimental adaugă o dimensiune nouă, care ne dezorientează chiar şi în mijlocul situaţiilor şi relaţiilor pe care le cunoaştem foarte bine.

Nu putem avea stabilitate sentimentală dacă teama, obligaţia şi vinovăţia ne domină viaţa. Acestea ne distrug simţul perspectivei, contorsionează întâmplările vieţii şi tulbură înţelegerea realităţii înconjurătoare. „Ceaţa" celor trei sentimente trece peste procesul gândirii noastre şi atacă direct reflexele sentimentale. Suntem brusc puşi la pământ, fără să ne dăm seama ce ne-a lovit. Scorul: 100 pentru şantajist, O pentru ţinta lui.

Instrumentele meseriei

Cum fac şantajiştii să creeze „ceaţa" celor trei sentimente în relaţiile noastre cu ei? Cum ne manipulează, reuşind să ne facă să lăsăm deoparte propriile interese şi să intrăm în tiparul frustrant, alcătuit din solicitare-presiune-conformare? Putem

începe să înţelegem cum funcţionează procesul, cercetând mai îndeaproape strategiile folosite de şantajişti în mod constant – uneltele specializate ale meseriei lor.

Singure sau în combinaţii, aceste instrumente pun în evidenţă unul sau mai multe elemente componente ale „ceţii”, care amplifică presiunea asupra noastră şi ne determină să ne eliberăm, răspunzând „da” solicitărilor şantajistului. De asemenea, ele îi ajută pe şantajişti să-şi justifice acţiunile, atât faţă de ei înşişi, cât şi faţă de noi. Acesta este un element crucial, pentru că ne ajută să îmbrăcăm şantajul în raţiuni de existenţă acceptabile şi chiar nobile. Ca şi părinţii care îşi pedepsesc copiii spunând în acelaşi timp „o fac pentru binele tău”, şantajiştii sunt experţi în explicaţii şi îşi folosesc instrumentele pentru a ne convinge că şantajul este folositor pentru noi.

Instrumentele sunt o constantă prezentă în scenariile de o infinită varietate ale şantajului sentimental şi toate persoanele care îl practică, indiferent de stilul lor, folosesc unul sau mai multe asemenea instrumente.

Spin-ul

Şantajiştii văd relaţia noastră cu ei ca pe o reflexie a atitudinii noastre greşite şi inadvertenţe, în timp ce pe ei înşişi se văd a fi înţelepţi şi bine intenţionaţi. În termeni simpli, noi suntem cei răi, iar ei – eroii virtuoşi. În politică, acest proces de conducere a evenimentelor prin filtrul individ bun/individ rău se numeşte „*spin*”, iar şantajiştii

sentimentali sunt veritabili spin-doctori, maeştri în a aşeza o aură în jurul propriului caracter şi ale propriilor motive, în timp ce pe ale noastre le pun sub semnul îndoielii sau chiar le împroaşcă cu noroi.

Spin-doctorul într-o zi, mi-a telefonat o doamnă pe nume Margaret, care mi-a spus că mariajul ei trecea printr-o perioadă foarte dificilă şi voia să vadă dacă exista vreo cale de a-l salva. Am stabilit o întrevedere şi, când a intrat, şarmul şi graţia ei m-au izbit. Margaret era uşor trecută de patruzeci de ani şi divorţase de cinci ani, când l-a întâlnit pe actualul ei soţ, într-o asociaţie a persoanelor singure de pe lângă biserica pe care o frecventau amândoi. După o perioadă de prietenie scurtă şi intensă, Margaret şi Cal s-au căsătorit. Erau împreună de un an când ea a venit la mine.

Sunt teribil de confuză şi deprimată. Am nevoie de câteva răspunsuri – nu ştiu dacă eu am dreptate sau el. Am crezut din tot sufletul că de data aceasta a dat norocul peste mine. Cal arată bine, este un om de succes, iar eu am crezut că este bun şi atent. Faptul că ne-am cunoscut la biserică a fost important pentru mine, pentru că însemna că împărtăşeam aceleaşi valori şi convingeri. Vă imaginaţi, aşadar, ce şoc am simţit când, după opt luni de la căsătorie, m-a anunţat că vrea să participăm împreună la partide de sex în grup – şi că el făcea acest lucru de mai mulţi ani. Mi-a mai spus că mă iubeşte atât de mult, încât voia să facem acest lucru împreună.

— Am spus că în niciun caz n-aş face aşa ceva – ideea mă revoltă –, iar el a fost cu adevărat

şocat. Mi-a spus că i-a plăcut de la început senzualitatea mea şi că voia să-mi arate ceva ce mi-ar îmbogăţi viaţa. Mi-a spus că înţelegea că se expunea riscului deschizând subiectul, dar că dorinţa lui de a împărtăşi totul cu mine este o dovadă de iubire. Iar a face acest lucru ar fi şi din partea mea o dovadă că-l iubesc.

Când i-am răspuns: „În niciun caz”, s-a arătat rănit şi, într-un fel, supărat. Mi-a spus că mă judecase greşit. A crezut că eram o liberală, cu mintea deschisă, că-l iubeam şi nu s-a gândit că sunt o mironosiţă şi o puritană – că nu de o asemenea femeie se îndrăgostise el. Şi pe urmă a înfipt cuţitul. Mi-a spus că, dacă nu o fac eu, sunt o mulţime de foste prietene de-ale lui care ar face-o.

Ca toţi spin-doctorii, Cal interpreta dorinţele sale în termeni extrem de pozitivi şi descria rezistenţa lui Margaret în termeni profund negativi. Şantajiştii ne spun că ei ar trebui să aibă câştig de cauză, pentru că rezultatul pe care îl doresc ei este plin de afectivitate, mai deschis şi mai matur. Reprezintă ceea ce este cel mai bine. Ei au dreptul la aşa ceva. În acelaşi timp – şi uneori folosind termeni extrem de politicoşi –, şantajiştii ne spun că suntem egoişti, rigizi, imaturi, ridicoli, nerecunoscători, slabi. Orice opoziţie din partea noastră este transformată, dintr-un indiciu al nevoilor noastre, într-o dovadă a defectelor.

Cal a implicat chiar faptul că fusese indus în eroare sau înşelat de comportamentul anterior al lui Margaret. Dar ea putea schimba această

evaluare făcând cum spunea el, un act care ar fi dovedit că era femeia deschisă, senzuală care voia el să fie.

Etichete derutante

Insist asupra etichetelor folosite de Cal cu Margaret pentru că *spin*-ul implică atribuirea unor adjective – cele pozitive pentru şantajist şi persoana-ţintă care se conformează, cele negative pentru persoana care rezistă. Cal a interpretat diferendele lui cu Margaret ca pe un indiciu al faptului că ceva nu era în regulă cu ea, apoi a folosit etichete care au consolidat această poziţie. Experienţa este de natură să dezorienteze. Etichetele şantajiştilor diferă atât de mult de cele pe care le-am alege noi, încât foarte repede vom pune sub semnul îndoielii etichetele pe care le-am aplica noi înşine lucrurilor şi vom începe să interiorizăm dubiile şantajistului cu privire la percepţiile noastre, la caracterul, meritele, atractivitatea şi valorile noastre. Suntem prinşi în capcana unei „ceţi" dense, din soiul cel mai rău, după cum mi-a spus Margaret:

Nu reuşeam să văd cum de era Cal atât de diferit de bărbatul cu care crezusem că m-am căsătorit. Cum mă putusem înşela atât de tare în privinţa lui? Nu-mi venea să cred. În modul cel mai raţional pe care vi-l puteţi imagina, el a făcut să pară că eu îi dădusem de înţeles că aş fi făcut orice cu el şi îmi tot spunea cât de bun ar fi acest lucru pentru noi, în calitate de cuplu. Pentru mine, era mai uşor să cred că-mi scăpa ceva şi că, dacă

aş fi înţeles ce gândea Cal despre sexul în grup, nu mi s-ar mai fi părut ceva atât de scandalos. M-am luptat sincer cu ideea. M-am gândit: poate că sunt rigidă. Poate că sunt o mironosiţă. Poate nu înţeleg eu. Am început să cred că era ceva în neregulă cu mine şi că făceam din ţânţar armăsar.

Margaret era convinsă că pentru ea – şi pentru căsnicia ei – sexul în grup nu putea avea niciun efect pozitiv, dar cum Cal continua să vorbească, ea a început să se îndoiască de sine. Când *spin*-ul este eficient, ne induce o confuzie în legătură cu ceea ce este dăunător sau sănătos şi ne face să ne îndoim de ceea ce vedem că se întâmplă între propria persoană şi cel care şantajează. Suntem influenţaţi prin *spin* pentru că vrem ca prietenii noştri, iubiţii, şefii şi membrii familiei să fie corecţi şi buni, nu meschini, lipsiţi de sensibilitate şi opresivi. Vrem să avem încredere în cealaltă persoană, şi nu să recunoaştem că el sau ea ne manipulează, etichetându-ne într-un fel care ne face să ne fie ruşine sau să ne simţim neadecvaţi.

Margaret a făcut toate eforturile pentru ca situaţia să se încadreze în imaginea pe care şi-o făurise despre viaţa ei alături de Cal. Cu siguranţă era ceva ce nu înţelesese ea, o interpretare care ar fi făcut solicitarea lui Cal să pară acceptabilă. Dacă îngrijorările ei erau valabile, ce spuneau ele despre căsătoria lor, ce spuneau despre el? Iată întrebări înspăimântătoare, iar la un anumit nivel

Margaret nu voia să le dea un răspuns. Ea nu voia să recunoască faptul că făcuse o greşeală în ceea ce-l privea pe Cal. Era mai puţin dureros să

accepte versiunea lui Cal asupra realităţii, decât să dea piept cu adevărurile incomode în privinţa lui şi a relaţiei lor.

În afara faptului că o făcea pe Margaret să se îndoiască de ea însăşi, Cal se baza foarte mult şi pe sentimentul ei de datorie. Era îndatorirea ei ca soţie să participe la sex în grup împreună cu el – el nu voia o soţie care îi refuza acest lucru. Imaginaţi-vă cât de surprinsă şi vulnerabilă trebuie să se fi simţit ea, când el a ameninţat-o că o înlocuieşte cu cineva care înţelegea solicitarea lui „rezonabilă".

Din păcate, Margaret a cedat.

Nu-mi vine să cred că, sub presiunile lui, am consimţit împotriva voinţei mele şi am fost de acord să încerc, dacă pentru el însemna aşa de mult. Îmi este teribil de ruşine. Am urât fiecare clipă. Mă simt murdară, şi furioasă, şi îngrozitor de deprimată.

„Ceaţa" celor trei sentimente a fost atât de densă şi Margaret a fost împinsă cu atâta insistenţă, încât nu este de mirare că a sfârşit prin a acţiona într-un fel care nici nu i-ar fi trecut prin cap în alte condiţii.

Spunându-ne că suntem „răi".

Pe lângă faptul că discreditează percepţiile ţintelor lor, mulţi şantajişti sporesc presiunea atacându-ne caracterul, motivele şi meritele. Acest tip de tactică a *spin-ului* este des folosită în conflictele de familie, în special în acelea în care părinţii vor să păstreze contro, lui asupra copiilor

lor deveniţi adulţi. Intre dragoste şi respect, pe de o parte, şi obedienţa totală, pe de altă parte, este pus semnul egalităţii, iar când acest lucru nu se adevereşte, părinţii consideră că s-a produs o trădare. Fraza preferată a şantajistului, repetată cu variaţii infinite, este *Faci asta numai ca să mă răneşti. Nu-ţi pasă deloc de sentimentele mele*.

Când Josh s-a îndrăgostit de Beth şi a început să se gândească la o căsătorie în afara propriei religii, a ştiut că părinţii lui se vor supăra, dar nu s-a aşteptat la atacul total lansat de tatăl său pentru a-l readuce la matcă.

Nu-mi venea să cred că tata spunea lucrurile acelea. Ai fi zis că am pus la cale cine ştie ce conspiraţie, ca să-i distrug lui viaţa. De ce îl torturam? De ce îi zdrobeam inima? Dintr-un fiu bun, am devenit peste noapte cea mai neagră oaie a familiei.

Josh plecase din familie de mai mulţi ani, dar, ca majoritatea oamenilor care aud un părinte spunând „M-ai îndurerat” sau „M-ai dezamăgit”, Josh a primit acele cuvinte ca pe un pumn în stomac.

Cuvintele de acest fel, venite de la cineva apropiat, ne rămân întipărite, afectează giroscopul interior care ne dirijează acţiunile, ne zdruncină încrederea în noi înşine. Evident, în orice relaţie ni se poate spune că suntem lipsiţi de inimă, lipsiţi de orice merit sau egoişti, dar aceste etichete sunt cu deosebire greu de suportat când vin de la un părinte, pe care în anii noştri de formare i-am privit ca pe depozitarii înţelepciunii şi dreptăţii. Părinţii care recurg la *spin* împotriva noastră pot

distruge această încredere mai rapid decât oricine altcineva.

Patologizarea

Unii şantajişti ne spun că le opunem rezistenţă numai pentru că suntem bolnavi sau nebuni. În psihoterapie, metoda se numeşte patologizare şi, oricât de mult mi-ar displăcea să folosesc jargonul psihiatric, cuvântul *patologizare* descrie această activitate la perfecţie. *Patologie* vine de la cuvântul *pathos* din limba greacă, care se referă la suferinţă sau la un sentiment profund, dar conotaţia curentă a cuvântului este aceea de „boală”. Patologizarea este o cale de a ne face să părem „bolnavi”, atunci când nu-i facem pe plac unui şantajist. Persoanele care recurg la şantajul sentimental ne acuză că suntem nevrotici, perverşi, isterici. Şi, ceea ce este şi mai rău, ei dizolvă încrederea unei relaţii, invocând toate evenimentele nefericite pe care le-am trăit împreună cu ei şi ni le aruncă înapoi, în faţă, arătând că am determinat producerea acestora pentru că suntem sentimental infirmi.

Pentru că experienţa patologizării din partea unei persoane care foloseşte şantajul sentimental poate reprezenta o lovitură devastatoare pentru încrederea şi conştiinţa sinelui, ea este un instrument deosebit de toxic – şi eficient.

Când dragostea este o solicitare

Patologizarea apare adesea în relaţiile afective

atunci când există un dezechilibru al dorinţelor. O persoană vrea mai mult decât cealaltă – mai multă iubire, mai mult timp, mai multă atenţie, mai multă angajare – şi, când acestea nu sunt evidente, el sau ea încearcă să le obţină de la noi, punând sub semnul întrebării capacitatea noastră de a iubi. Mulţi dintre noi vom face tot posibilul pentru a dovedi că suntem iubitori şi demni de a fi iubiţi şi mulţi avem convingerea greşită că, „Dacă cineva mă iubeşte, trebuie să-l/să o iubesc şi eu – altfel înseamnă că ceva nu este în regulă cu mine”.

Pacientul meu Roger, un scenarist având în jur de treizeci şi cinci de ani, s-a confruntat cu o furtună de manifestări ale patologizării când a decis că are nevoie de puţină independenţă faţă de Alice, o actriţă pe care o întâlnise cu opt luni în urmă, în cadrul programului de recuperare pentru probleme comportamentale, intitulat „Doisprezece paşi”.

Am sentimentul că Alice îmi este mai devotată decât orice altă persoană pe care am cunoscut-o vreodată. Imediat după ce ne-am întâlnit, părea ceva cu totul deosebit să fim împreună. Venea la mine, se aşeza pe marginea patului, citea ciornele scenariilor mele şi se dădea în vânt după ele. Părea că aprecia ceea ce încercam să fac şi că iubea munca mea la fel de mult ca pe mine. M-am îndrăgostit de ea până peste cap. A văzut toate filmele posibile, este nostimă, arată superb şi crede că am fost făcuţi unul pentru celălalt.

Dar, după numai câteva luni, a început să insiste să locuim împreună. Îmi spunea într-una ce

încântată era că ne găsisem unul pe celălalt şi că ştia că fiecare va schimba viaţa celuilalt. Tot ce trebuia să fac era să consimt – să las lucrurile să meargă mai departe şi pe Dumnezeu să ne conducă într-o relaţie nemaipomenită. Zicea că îşi dădea seama că eu aş putea avea reţineri, din cauza rupturii dureroase de fosta mea soţie, anul trecut, dar că trebuia să dau piept cu propriile temeri, şi nu să fug de ele. Suna bine, dar simţeam că era mult prea devreme pentru aşa ceva.

Alice şi Roger au discutat mult despre parcursul personal din cadrul programului „Doisprezece paşi” şi şi-au oferit reciproc sprijin. Dar lui Alice îi plăcea să se erijeze în psihoterapeut, mai ales atunci când Roger îşi exprima temerea că relaţia lor avansa prea repede. El încerca să ţină lucrurile sub control, i-a spus ea lui, şi trebuia să înceteze această opoziţie. Chiar din această etapă de început, Alice avea tendinţa de a defini ezitările lui Roger ca pe un comportament nevrotic rezidual, consecutiv perioadei când a avut obiceiul să bea, deşi el renunţase la băutură de unsprezece ani. Şi Roger a primit *feedback*-ul cu toată seriozitatea. În pofida sentimentului obsedant că se îndrăgostise de Alice până peste cap, el a stabilit că, probabil, ea avea dreptate. Şi i-a spus lui Alice că se poate muta la el.

Ea vorbea cu multă claritate despre viitorul nostru, iar eu încercam să iau lucrurile pe rând, etapă cu etapă – dar cel care te iubeşte atât de mult pare să fie cuprins de un val de energie care te ia pe sus. Recunosc că sunt cam tensionat, dar

mă străduiesc să fac faţă. Numai că, de câteva luni, ea a început să spună că ar trebui să avem un copil. Are treizeci şi cinci de ani şi îşi doreşte teribil un copil. Zice că nu este nevoie să ne căsătorim, dar că aceasta ar fi şansa perfectă de a ne exprima întreaga dragoste şi creativitatea. Îmi citeşte cărţi despre copii şi scotoceşte printre fotografiile mele din copilărie, să vadă cum va arăta copilul nostru. Este prea mult. Nu ştiu dacă vreau să rămân lângă ea tot restul vieţii sau măcar dacă vreau să fiu tată. Am nevoie de libertate pentru munca mea, pentru ceea ce scriu.

Nu se pune problema că nu-mi place de ea şi cred că este extraordinară, dar trebuie să-mi limpezesc gândurile. Nu sunt sigur că simt pentru ea ceea ce simte ea pentru mine – pur şi simplu, nu sunt sigur. Aşa că i-am spus că am nevoie să rămân singur o perioadă, să mă distanţez pentru a analiza situaţia la rece.

Rezistenţa lui Roger în faţa planurilor lui Alice a atras după sine un răspuns furios.

Ea a comentat ceva de genul: „Mi-e frică de tine, când vorbeşti aşa. Ai zis că mă iubeşti, dar, după ceea ce mi-ai spus acum, trebuie să cred că eşti un mincinos notoriu. Ştiu că ţi-e frică să te apropii de mine după ce ai reuşit să încurci lucrurile cu ultima ta relaţie, dar am crezut că erai pregătit să începi să trăieşti în prezent, şi nu în trecut. Ştiu că eu sunt o fire aprinsă, dar am crezut că mi-am găsit perechea. Cred că nu mă pot supăra pe tine, dar te compătimesc. Îţi este prea frică de viaţă, ca să iubeşti. Te simţi bine numai cu scenariile tale fanteziste. Priveşte

adevărul în faţă, eşti un beţiv care a renunţat la băutură, exact ca afemeiatul de taică-tu”.

Apoi, râzând nervos, Roger a spus:

Îmi repet în minte cuvintele acestea şi mă întreb dacă nu cumva are dreptate. Într-adevăr, îmi vine greu să leg o relaţie. Poate nu ştiu să trăiesc lângă cineva care mă iubeşte.

— Am spus lui Roger că a trecut prea uşor peste ceva ce uită mulţi: nu este nimic „în neregulă” cu tine, dacă nu doreşti pe cineva la fel de mult cum te doreşte acea persoană pe tine. Aşa cum fac mulţi dintre cei ce „patologizează”, Alice a folosit greşit cuvântul *dragoste*. Acţiunile ei erau încărcate de dependenţă, de disperare şi de nevoia de a-l avea în posesie pe Roger în totalitate, dar nimic din toate acestea nu are de-a face cu iubirea matură. Numai că pentru ea presiunea era justificată în numele marii, copleşitoarei, ei pasiuni pentru el – iar dacă Roger nu se ridica la nivelul aceleiaşi intensităţi, singura explicaţie pe care o putea ea suporta era aceea că el avea o problemă psihologică îngrozitoare.

Reacţionând la nevoia de spaţiu formulată de Roger, Alice a recurs la o tactică pe care se bazează majoritatea psihoterapeuţilor: i-a aruncat lui Roger în faţă lucrurile neplăcute, mărturisite de el despre sine şi despre familia lui. Roger îi povestise de tatăl lui, care renunţase la băutură numai pentru a o înlocui cu o compulsiune pentru femei, iar Alice ştia că, precum mulţi dintre noi, Roger se temea teribil să nu devină „ca tata”. Secretele, temerile sau confidenţele împărtăşite cu un om care patologizează devin arme la

îndemână în cazul unui conflict. Evenimentele dureroase – divorţurile, lupta pentru custodia copiilor, avorturile – pe care le-am descris în momentele de intimitate sunt folosite ca dovadă a instabilităţii noastre. Pentru Roger, „dovezile” invocate de Alice în susţinerea ideii că truda lui de a se lăsa de băut era într-un fel nedusă până la capăt constituiau un motiv de alarmă.

Persoanele care recurg la şantajul sentimental ne acuză adesea că nu suntem în stare să iubim sau să întreţinem o prietenie, doar pentru că nu ne simţim atât de apropiaţi de ele, ca prieteni sau ca iubiţi, pe cât cred ele că s-ar cuveni. Este un tip de patologizare la care suntem vulnerabili mulţi, mai ales dacă înţelegem relaţiile intime ca pe un test al sănătăţii noastre mintale. Deşi este un abuz din partea şantajiştilor să susţină că dacă o relaţie nu merge înseamnă că noi suntem bolnavi sau nebuni, acest tip de comportament ajunge drept la ţintă şi, de cele mai multe ori, şantajiştii câştigă.

Ce nu este în regulă cu voi?

Nu toţi cei ce patologizează pun cuiva eticheta „bolnav”. Acest instrument are şi forme mai abil deghizate. Pacienta mea Catherine m-a căutat într-un moment de lipsă de încredere, după ce trecuse prin mai multe neînţelegeri cu psihoterapeutul ei.

Mă pregăteam să-mi reduc munca de contabil la jumătate de normă, ca să mă ocup de masterul în management şi eram destul de neliniştită din această cauză. Dar, mai ales, pentru că tocmai

trecusem printr-o experienţă neplăcută cu un bărbat şi voiam să înţeleg ce se întâmplase. Aşa că m-am hotărât să consult un psihoterapeut care o entuziasmase pe prietena mea, Lanie.

Am simţit ceva ostil la Rhonda de la bun început, dar m-am gândit că aveam doar nevoie de timp ca să mă obişnuiesc cu acest gen de relaţie, nou pentru mine. Totuşi, mi s-a părut că ea era uşor sarcastică cu mine. Una dintre preferinţele ei era să scoată articole din ziar despre femei de succes, care obţinuseră tot ce-şi doreau şi să mi le arate la începutul consultaţiei, ca să mă „inspir". Mă făcea să mă simt îngrozitor. Mesajul ei era: „Uite cum ar trebui să fii şi, dacă vei face cum îţi spun eu, vei ajunge acolo".

Îmi sugera mereu că ar fi trebuit să mă înscriu în unul dintre grupurile ei de terapie, dar pe mine nu mă interesa aşa ceva. Poate avea dreptate că mi-ar fi făcut mult bine, dar, pentru numele lui Dumnezeu, trebuia să acord atât de multe ore programului meu de masterat şi serviciului, încât nu-mi mai rămânea timp. Rhonda vedea lucrurile altfel îmi spunea că sunt încăpăţânată şi autoritară şi că de aceea aveam probleme în viaţă.

Patologizarea este extrem de persuasivă când vine de la un personaj cu autoritate – doctor, profesor, avocat sau psihoterapeut. Relaţiile noastre cu aceşti oameni se bazează pe încredere şi avem tendinţa de a-i înconjura pe aceşti profesionişti cu o aură de înţelepciune, pe care nu o merită. Presupunem că ne vor trata cu mintea deschisă şi cu integritate. Dar am întâlnit cu toţii autorităţi ce par să creadă că legitimaţia de

exercitare a profesiei situează opiniile şi acţiunile lor dincolo de orice reproş. Poate că nu vin să ne spună de-a dreptul „Ai o deficienţă", dar cu un singur gest, cu un ton aspru sau critic al vocii ori cu o încleştare a fălcilor îţi transmit că o ai şi că poziţia ta este greşită.

Îmi era clar din tonul vocii ei, din limbajul corporal şi din întreaga ei atitudine că era nemulţumită de mine – şi asta mă făcea să mă simt foarte prost. Mă temeam că se putea supăra. Iar aceasta ar fi fost confirmarea ultimă a faptului că nu eram în regulă. În cele din urmă, psihoterapeutul este arbitrul lucrurilor bune şi rele din viaţa noastră, iar dacă psihoterapeutul zice că nu te place sau că nu este de acord cu tine înseamnă că într-adevăr ceva nu este în regulă cu tine. De asemenea, întotdeauna mi-a fost frică de mânie, de cuvintele grele. Când ai de-a face cu o persoană aflată într-o poziţie de autoritate, toate acestea se înzecesc.

Aroganţii, „autorităţile" precum Rhonda îţi dau de înţeles că nu trebuie să te îndoieşti de ei. Ne spun că acţionează în interesul nostru şi că, opunându-le rezistenţă, dovedim cât suntem de încăpăţânaţi, de prost informaţi şi de nesiguri. *Ei* sunt experţii, chiar şi atunci când este vorba despre cele mai profunde informaţii despre noi înşine, iar noi nu avem voie să le punem la îndoială sfatul sau modul în care interpretează ei situaţia.

Secretele periculoase

Multe familii care au secrete „ruşinoase”, legate de abuzuri împotriva copiilor, alcoolism, boli sentimentale sau suicid, convin tacit să ascundă faptele şi să nu vorbească despre ele niciodată. Când însă una dintre persoane schimbă semnalele, ieşind din sistemul familial ce supravieţuieşte bazat pe negare şi secret, reacţia tipică a membrilor familiei este etichetarea persoanei respective ca nebună, neiertătoare sau distrugătoare pentru familie, deoarece a îndrăznit să vorbească despre istoria ascunsă şi mult timp nerecunoscută. M-am întâlnit frecvent cu acest tip de patologizare în perioada cât m-am specializat în activitatea cu adulţi care au fost abuzaţi sexual şi/sau fizic în copilărie. Pe măsură ce pacienţii mei se însănătoşeau, ei voiau şi simţeau nevoia să vorbească despre experienţele trăite, dar unele familii se opuneau categoric ruperii tăcerii.

Este axiomatic faptul că, cu cât o familie este mai tulburată, cu atât ea îi obstrucţionează mai mult pe acei membri care încearcă să se însănătoşească. Şi, de multe ori, şantajul dă rezultate. Ameninţările cu abandonul, exilul, pedeapsa, răzbunarea şi dezaprobarea totală sau dispreţul pot zdrobi decizia unei persoane a cărei bravă încercare de recuperare a fost patologizată ca egoistă, inutilă şi distructivă.

Roberta, director de telemarketing, în vârstă de treizeci de ani, încă mai suferă de leziunile ce i-au fost provocate în copilărie la gât şi în sistemul osos de un tată abuziv. Când am cunoscut-o, era internată pentru depresie într-un spital la care lucram. Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a

spus a fost că nu mai suporta să păstreze secretul de abuz al familiei.

Când a început să-şi analizeze copilăria, Roberta a căutat la mama ei confirmarea lucrurilor văzute şi trăite de ea, dar, în locul înţelegerii la care sperase, s-a confruntat cu patologizarea.

Am încercat să stau de vorbă cu mama acum vreo şase luni şi să-i spun că descoperisem că mai sufeream încă de pe urma bătăilor pe care mi le administrase tata. Dar ea m-a desfiinţat. Mi-a spus că vorbeam de parcă tata m-ar fi omorât sau ceva de acest gen. I-am spus: „Îţi aminteşti când m-a luat de păr şi m-a învârtit şi m-a izbit de pământ?”

M-a privit de parcă veneam de pe altă planetă. Mi-a zis: „Doamne, Dumnezeule, de unde le scoţi pe toate? Ce-ţi spun doctorii aceia? Ţi-au spălat creierul?” Iar eu i-am răspuns: „Mamă, ai fost de faţă aproape întotdeauna când m-a lovit – stăteai în prag şi te uitai”. S-a înfuriat. Nu suporta. Mi-a spus că născoceam totul şi că ea credea că mi-am pierdut minţile. Cum puteam vorbi aşa despre tata? Mi-a spus că nu voia să mai stea de vorbă cu mine până nu mă duceam la doctor şi nu încetam să mai spun asemenea minciuni îngrozitoare. A fost cumplit.

Mama Robertei a considerat amintirile fiicei sale atât de ameninţătoare, încât nu numai că le-a negat, dar a şi făcut presiuni asupra Robertei să le nege ea însăşi şi a ameninţat-o că va întrerupe contactul până când Roberta va înceta să mai supere familia. Încercările sănătoase, precum cea a Robertei, de a dezvălui şi de a discuta ceea ce i

se întâmplase sunt întâmpinate adesea cu o respingere aproape sinistră din partea celorlalţi membri ai familiei, sunt etichetate „ficţiuni" şi „exagerări" şi „produs al unei minţi bolnave". Dacă simţim cu disperare nevoia de a spune adevărul despre întâmplările trăite, ne trebuie fermitate, pregătire şi sprijin pentru a rezista patologizării invazive ce însoţeşte abuzul pe termen lung sau problemele ascunse ale unei familii.

Patologizarea ţinteşte o zonă greu de apărat. Ne vine uşor celor mai mulţi dintre noi să ne apărăm împotriva criticii care vizează abilităţile şi realizările noastre, pentru că suntem înconjuraţi de confirmări externe ale capacităţilor noastre. Dar, când şantajistul ne spune că avem o oarecare deficienţă psihologică, am putea accepta descrierea lui ca pe un feedback raţional. Ştim că nu putem fi total obiectivi în privinţa propriei persoane şi mulţi dintre noi suntem terorizaţi de ideea că am putea avea un demon ascuns. Cei ce patologizează acţionează asupra acestei temeri.

Ca şi *spin*-ul, patologizarea ne face nesiguri de amintirile noastre, de judecata, inteligenţa şi caracterul nostru. Numai că, în cazul patologizării, riscurile sunt şi mai mari. Acest instrument ne poate face să ne îndoim chiar de sănătatea noastră mintală.

Înrolarea aliaţilor

Când tentativele individuale de şantaj nu sunt eficiente, multe persoane care recurg la şantajul

sentimental cheamă întăriri. Aduc alţi oameni – membri ai familiei, prieteni, preoţi –, care să-i ajute să-şi impună punctul de vedere şi să dovedească faptul că ei au dreptate. În felul acesta, dublează sau triplează echipa care vizează ţinta. Şantajiştii îi adună laolaltă pe toţi cei despre care ştie că sunt iubiţi sau respectaţi de persoana-ţintă şi, pusă în faţa acestui front solid, ţinta se simte depăşită ca număr şi ca forţă.

Am văzut acest instrument în acţiune la scurt timp după ce am început să lucrez cu Roberta. Părinţii Robertei au venit la o şedinţă de consiliere familială, împreună cu fratele ei şi cu două surori, toţi dornici să-şi arate solidaritatea cu părinţii. Când i-am întrebat ce simt în legătură cu dorinţa Robertei de a vorbi deschis despre abuzurile tatălui, am observat cum au strâns rândurile. Gemenele s-au uitat una la alta, apoi fratele mai mare, Al, a început să vorbească:

Mama ne-a telefonat şi ne-a întrebat dacă vrem să venim să vă spunem adevărul despre ceea ce s-a întâmplat în familia noastră, pentru că suntem o familie bună, iar Roberta încearcă să ne distrugă. Ştiţi ce bolnavă a fost – uitaţi-vă la ea, ba intră, ba iese din spital, cu depresii şi încercări de sinucidere… Nu m-ar surprinde dacă ar auzi voci sau altceva.

El a zâmbit şi a privit dintr-o parte într-alta a încăperii, în timp ce părinţii şi gemenele au dat din cap aprobator.

Ea a avut întotdeauna probleme mari. Noi toţi vrem să o ajutăm să se facă bine, dar nu o putem lăsa să spună istorii de groază despre noi. A

inventat toată povestea aceasta cu abuzul şi multă lume pare să o creadă. Nu vrem decât să ne reabilităm numele şi să vedem că ea primeşte ajutorul de care are nevoie.

Roberta trecuse prin dificultăţi mari susţinând ceea ce ştia, în pofida negării din partea mamei, iar acum sarcina ei era şi mai dificilă. Se confrunta cu o cameră plină de şantajişti care voiau ca ea să nu spună nimic. Şi această amplă adunare o anunţa pe „trădătoare" că va fi primită înapoi în cămin numai dacă tăcea, aşa încât toată lumea să-şi reia un mod de comportare care, în pofida faptului că era distructiv pentru toţi, le era cunoscut şi, prin urmare, comod.

Convocarea unor trupe suplimentare

Clienta mea Maria, administratorul de spital, pe care am întâlnit-o în capitolul precedent, constituie un alt exemplu copleşitor pentru acest fel de dublare a echipei. Când ea a descoperit aventurile extraconjugale ale soţului şi i-a spus că se gândea să-l părăsească, el a încercat totul pentru a o determina să se răzgândească – inclusiv pe acela de a-şi convoca rudele.

El a văzut că ameninţările şi şarmul şi tot ceea ce funcţionaşe pentru el în trecut nu mai aveau efect, aşa că a adus artileria grea – părinţii lui. Ţineam foarte mult la socrii mei. Tatăl lui era şi el doctor, iar mama era un suflet blând şi se purtase minunat cu mine din prima zi în care ne-am cunoscut. De aceea, când a telefonat tatăl lui Jay şi mi-a propus să ţinem o consiliu de familie la

casa lor, am ezitat, dar am simţit că eram datoare să le arăt consideraţie.

Am ştiut că am făcut o greşeală încă din clipa în care le-am trecut pragul. Jay ajunsese mai devreme şi, în mod evident, le povestise cât eram de neraţională. Cum ar fi putut fi ei obiectivi cu fiul lor de aur şi cum puteau fi corecţi faţă de mine?

Îngrijorarea Mariei era întemeiată. Era imposibil pentru părinţii lui Jay să fie obiectivi în situaţia dată şi ceea ce a urmat nu a constituit o surpriză.

Mai bine de o oră mi-au spus că toate căsătoriile trec prin dificultăţi şi că nu poţi să pleci la primul semn neplăcut. Mi-au spus că jay a acceptat să stea mai mult timp acasă şi să mai reducă din orele petrecute la spital şi că asta ar trebui să rezolve mica noastră neînţelegere. Dacă eu renunţam să mai folosesc cuvântul divorţ, nimeni nu avea să afle nimic din cele întâmplate. M-au întrebat dacă voiam cu adevărat să am pe conştiinţă destrămarea căsătoriei, mai ales ştiind cât de mult mă iubea Jay. Mi-au spus că îi durea sufletul să vadă cât de mult suferea el şi nu ştiam ce ar însemna acest lucru pentru copii. Cum puteam suporta să fac atâta lume nefericită, când soţul meu depunea atâtea eforturi pentru a-mi asigura un viitor bun?

Când i-am întrebat dacă Jay le spusese despre relaţiile lui extramarital, mi-am dat seama din reacţia lor că nu le spusese. Au părut atât de stânjeniţi, încât am crezut că, poate, vor înţelege ceva mai bine de ce eram nefericită lângă fiul lor.

Apoi, tatăl lui a spus un lucru incredibil. A spus: „Acesta nu este un motiv să distrugi familia! Familia este mai importantă. Nu te poţi prăbuşi la primul semn de neînţelegere şi nu poţi arunca totul pe fereastră. Gândeşte-te la copii – nepoţii noştri”. Asta m-a durut!

Acum, în loc de a avea o singură persoană care îi răsucea braţul la spate, Maria avea trei şi i-au trebuit toate resursele ei interioare pentru a le face faţă. Mesajul primit de la toţi trei era acelaşi – de parcă Jay însuşi ar fi scris scenariul –, numai că auzul cuvintelor lui Jay, rostite de alţi oameni pe care ea îi iubea şi în care avea încredere, a adăugat greutate acelor cuvinte.

Recursul la autoritatea superioară

Când prietenii şi familia nu reprezintă o întărire suficientă, cei ce practică şantajul sentimental pot recurge la o autoritate superioară cum ar fi Biblia sau o altă sursă externă de cunoaştere şi experienţă, pentru a-şi consolida poziţia. Această formă de presiune poate fi un simplu „Psihoterapeutul meu zice să eşti josnică” sau „Am urmat un curs la care ne-au spus...” sau „Dear Abby[2] zice că...”

Înţelepciunea evocă sentimente diferite în fiecare dintre noi şi nimeni nu poate pretinde că deţine monopolul ei, dar putem fi siguri că, venind cu citate alese anume, comentarii, învăţături şi scrieri dintr-o mulţime de surse, şantajiştii vor insista că există un singur adevăr, şi anume al lor.

---

2 Rubrică de sfaturi personale, înfiinţată în 1956 şi semnată de Abigail Van Buren până în 2002, continuată şi în prezent de fiica acesteia. (N. t.)

Comparaţiile negative

„De ce nu poţi fi ca...” Aceste şase cuvinte poartă în ele o vigoare sentimentală puternic legată de sentimentul îndoielii de sine, de teama noastră că nu suntem capabili. Şantajiştii aleg adesea o altă persoană ca model, ideal fără cusur în comparaţie cu care noi nu ne ridicăm la standard. Persoana *aceea* nu ar întâmpina dificultăţi în satisfacerea solicitărilor şantajistului – noi de ce nu putem face la fel?

„Uită-te la sora ta – ea vrea să ne ajute în afacere”.

„Frank respectă termenele fără probleme – poate te învaţă şi pe tine cum să faci”.

„Pe Mona n-o vezi abandonându-şi bărbatul în momentele dificile”.

Comparaţiile negative ne fac să ne simţim dintr-odată deficitari. Nu suntem la fel de buni, de loiali, de realizaţi cum este cutare, iar noi resimţim nelinişte şi vinovăţie pentru acest lucru. Atâta nelinişte, de fapt, încât am fi gata să-i cedăm şantajistului, pentru a-i demonstra că greşeşte în aprecierea noastră.

Pacienta meu Leigh este agent de bursă, iar mama ei deţine centura neagră la comparaţii negative. Leigh a resimţit această presiune într-o mare varietate de forme de-a lungul anilor.

Când a murit tata, mama a rămas complet neajutorată. Toată viaţa ei existase un bărbat care Ta purtat de grijă şi, când a murit tata, ea s-a întors spre mine, să preiau eu grija vieţii ei.

Am descoperit foarte repede că trebuia (a) să petrec extrem de mult timp cu mama şi (b) să-i găsesc un avocat, să-i găsesc un contabil şi să fac o mulţime de lucruri pe care ar fi fost perfect capabilă să le facă singură. Dar ea se pricepe foarte bine să facă pe neajutorată, iar eu am fost întotdeauna gata să intervin. Îmi este uşor să fac lucruri de acest fel, aşa că pentru mine n-a fost o problemă. Este un mit să crezi că asta îţi aduce afecţiune şi aprobare. Ceea ce se întâmplă în realitate este că, orice ai face, nu poţi mulţumi o femeie ca ea. Aşa că, desigur, contabilul i-a cerut o sumă prea mare, iar avocatul nu era bun de nimic, iar eu eram o criminală pentru că n-am venit să iau cina cu ea, deoarece îi promisesem fiului meu că vom repeta împreună pentru piesa în care joacă el.

Dacă ceea ce făceam nu era întotdeauna perfect, cu siguranţă mi se comunica acest lucru. Şi, ori de câte ori am încercat să mă desprind din această situaţie, ea a încercat să se sprijine pe vara mea, Caroline. Foarte curând, am început să aud: „Caroline vrea să stea numai cu mine. Se poartă cu mine ca o fiică adevărată – mai bună decât propria mea fiică”. Mă întreb dacă avea idee cât de mult dureau cuvintele acelea şi cât t de vinovată m-au făcut să mă simt. M-am trezit că stăteam cu ea mai mult decât aş fi vrut, încercând să-i rezolv problemele, numai pentru a evita să fiu comparată cu Caroline.

Persoana cu care suntem comparaţi pare să primească toată dragostea şi aprobarea pe care ni le dorim noi şi este foarte firesc să reacţionăm

într-un spirit competitiv şi să încercăm să ocupăm noi înşine poziţia respectivă. Pentru Leigh, comparaţiile nu se sfârşeau niciodată şi ea nu avea cum să se ridice la înălţime.

O presiune periculoasă

La serviciu, comparaţiile negative creează o atmosferă similară celei dintr-o familie nesănătoasă, alimentând invidia şi rivalitatea. Ne putem trezi în situaţia de a încerca să facem faţă unor standarde imposibile, fixate de un şef paternalist care, aşezând lucrătorii faţă în faţă, dă naştere printre colegi unor „rivalităţi între fraţi”.

Când a venit la prima şedinţă de terapie, clienta mea Kim trecea printr-o perioadă de presiune din partea şefului ei, care folosea comparaţiile negative ca să o „motiveze”. Kim, care avea în jur de treizeci şi cinci de ani, avea ghinionul de a fi fost angajată în locul Mirandei, un editor intrat în legendă, care urma să se pensioneze.

Sunt destul de eficientă şi am o mulţime de idei bune. Lucrez bine cu cei care scriu şi înainte îmi plăcea foarte mult munca mea. Dar şeful îmi cere mai mult decât tuturor celorlalţi din echipă şi mă compară mereu cu Miranda. Parcă niciodată nu aş face îndeajuns. Dacă lucrez la patru proiecte într-o săptămână, şeful meu, Ken, spune ceva de genul: „Este foarte bine. Miranda făcea atât într-o săptămână moartă. Recordul ei era de opt sau nouă”. Dacă îi spun într-o zi că trebuie să plec la ora normală, în loc să muncesc ca de obicei zece

sau unsprezece ore, el începe să se plângă că va dispărea etica muncii, fără Miranda. Ea a devenit o legendă pentru că practic îşi mutase casa la birou.

Sunt convinsă că Miranda era strălucită – dar bea de stinge, nu are familie şi trăieşte numai pentru munca ei. Problema este că eu încerc să mă măsor cu ea – dar eu am şi o viaţă proprie. Trebuie să petrec mai mult timp lângă copiii şi soţul meu, dar muncesc totodată şi la templul meu, este un lucru foarte important pentru mine. Numai că Ken îmi cere mereu mai mult şi, uneori, când îmi spune că aş putea fi următoarea Miranda dacă mai preiau un proiect, eu mă las păcălită. Mă joacă cum vrea el. Dacă nu-i fac pe plac, îmi spune că nu mă ridic la înălţimea ei. Apoi, îmi spune că am talent şi pot fi o stea cum a fost ea – dacă fac munca suplimentară pe care mi-o cere el. Îmi spune că n-ar trebui să o privesc ca pe o muncă în plus, ar trebui să o consider o siguranţă a locului de muncă.

Familia mea se supără, pentru că lipsesc mult de acasă, iar eu simt că obosesc, am început să am dureri în braţe şi la ceafă, pentru că stau prea mult la calculator şi, ceea ce este şi mai rău, mă îndoiesc de propria competenţă. Totuşi, simt că ar trebui să mă ridic la nivelul Mirandei, de parcă nu aş fi destul de bună dacă n-o fac.

Când se pune problema unei presiuni la locul de muncă, avem tendinţa să acordăm atenţie presiunii făţişe – de exemplu, riscului de a fi concediaţi. Dar locul de muncă are capacitatea de a reactiva multe dintre sentimentele şi

interacţiunile existente şi în cadrul familiei, iar dinamica ce intră în acţiune este aceeaşi. Probleme precum concurenţa, invidia, rivalitatea între fraţi şi dorinţa de a satisface autoritatea ne pot împinge spre limitele noastre şi dincolo de ele. Pericolul constă în faptul că, încercând să ne ridicăm la standardul înalt al unei persoane care are alte nevoi, talente şi un context cu totul diferit, putem ajunge să ne sacrificăm familia, celelalte interese şi chiar sănătatea pe altarul muncii de la serviciu.

Adesea ştim destul de bine, într-o primă etapă, care sunt nevoile noastre şi de ce opunem rezistenţă persoanei care recurge la şantajul sentimental. Dar instrumentele folosite de şantajist erodează claritatea noastră şi ne conving că noi nu ştim ce vrem. Folosind strategii comportamentale, şantajistul reuşeşte aproape întotdeauna să ne facă să ne conformăm – lucru deloc surprinzător, dacă avem în vedere faptul că împotriva persoanei care opune rezistenţă vor fi declanşate *spin*-ul şi critica, se va constitui o coaliţie şi se va da verdictul de necorespunzător. Da, sună înfricoşător, dar este un comportament învăţat, iar noi l-am ajutat să înveţe. Şi, după cum vom vedea, aşa cum i-am dat şantajistului instrumentele cu care să acţioneze, putem şi să i le luăm sau să le facem inutile.

Lumea interioară a şantaj istului

Celor care recurg la şantajul sentimental nu le place să piardă. Ei preiau vechiul adagiu „Nu

contează dacă vei câştiga sau vei pierde, contează cum joci” şi îl schimbă complet, în „Nu contează cum joci jocul, atât timp cât nu pierzi”. Pentru utilizatorul şantajului sentimental nu contează să păstreze încrederea voastră, nu contează respectul pentru sentimentele voastre, nu contează echitatea. Regulile fundamentale ale reciprocităţii sunt aruncate pe fereastră. Este ca şi cum cineva ar striga „Fiecare pe cont propriu!” în mijlocul a ceea ce am considerat a fi o relaţie solidă, iar cealaltă persoană s-a repezit să profite, cât noi suntem cu garda jos.

De ce este atât de important pentru şantajişti să câştige, ne întrebăm noi. De ce ne fac ei nouă aşa ceva? De ce au atât de multă nevoie să le facem pe plac, în caz contrar fiind în stare să ne pedepsească?

Ca să înţelegem ce îi transformă pe apropiaţii noştri în terorişti sentimentali, trebuie să ne întoarcem la punctul de început al şantajul – momentul în care şantajistul a vrut ceva de la noi, iar noi i-am spus nu, în cuvinte sau prin acţiuni.

Nu este nimic rău în a vrea ceva. Este foarte bine să vrem, să cerem şi să încercăm să aflăm cum putem obţine ceea de vrem. Este în regulă să pledăm sau să convingem raţional şi chiar să rugăm insistent şi să scâncim puţin – atât timp cât un *nu* ferm rămâne *nu*. A accepta un răspuns negativ poate fi un lucru dificil, şi cealaltă persoană se poate supăra sau înfuria la un moment dat, dar, dacă relaţia funcţionează, furtuna va trece şi vom încerca să negociem o decizie sau un compromis.

După cum am văzut în această carte însă, cu un şantajist se întâmplă exact opusul. Frustrarea devine declanşatorul nu al negocierii, ci al presiunii şi al ameninţărilor. Şantajiştii nu suportă frustrarea.

Este greu de înţeles de ce aceasta este un capăt de ţară pentru ei. Doar noi toţi ne-am confruntat cu o mulţime de dezamăgiri şi nu am devenit terorişti, ca să ne simţim mai bine. Acceptăm dezamăgirea ca pe o înfrângere temporară şi mergem mai departe. Dar, în psihicul şantajiştilor, frustrarea simbolizează ceva mult dincolo de un blocaj sau o dezamăgire şi, când o întâlnesc, ei nu se pot aduna sau nu pot trece la altceva. Pentru şantajist, frustrarea are legătură cu teama profundă, pregnantă, de a pierde şi de a fi privat de ceva, teamă pe care ei o resimt ca pe un avertisment că trebuie să treacă imediat la acţiune, dacă nu vor să se confrunte cu consecinţe intolerabile.

La suprafaţă, şantajiştii par a fi la fel ca toată lumea şi adesea ei sunt foarte eficienţi în multe domenii ale vieţii. Dar, din multe puncte de vedere, lumea interioară a şantajistului seamănă cu America din perioada recesiunii – acea perioadă îngrozitoare, în care numeroşi oameni harnici şi-au văzut viaţa distrusă şi siguranţa înlocuită cu pierderi radicale. În cazul în care cunoaşte-ţi persoane care au trăit acele timpuri, aţi remarcat probabil că multe pun şi acum deoparte şi se zgârcesc pentru fiecare bănuţ, adunându-şi forţele pentru alt şoc, pentru altă pierdere şi încercând să se asigure că nu vor mai

trece încă o dată printr-o durere similară.

Utilizatorii şantajului sentimental – indiferent de stilul lor sau de instrumentele preferate – acţionează pe baza unei mentalităţi similare a pierderii, de care noi putem să nu ne dăm seama înainte de a se întâmpla ceva care zdruncină sentimentul stabilităţii lor şi le stimulează teama de pierdere. Aşa cum unii oameni interpretează durerea de cap ca pe un semn sigur al unei tumori pe creier, şantajiştii văd în rezistenţă un simptom al unui lucru mult mai grav. Chiar şi o frustrare uşoară este considerată potenţial catastrofală şi ei cred că, dacă nu răspund agresiv, lumea – sau voi – îi veţi împiedica că obţină ceva de care au o nevoie vitală. În capul lor, începe să se deruleze banda înregistrată a deprivării:

Aşa n-o să meargă.

Niciodată nu voi obţine ceea ce doresc.

Nu am încredere că alţii se preocupă de ceea ce doresc eu.

Nu am ceea ce-mi trebuie ca să obţin ce vreau.

Nu ştiu dacă pot suporta să pierd ceva ce-mi doresc.

Nimeni nu ţine la mine aşa cum ţin eu la ei.

Întotdeauna îi pierd pe cei pe care îi iubesc.

Cu asemenea gânduri învârtindu-li-se în minte la nesfârşit, şantajiştii sunt convinşi că nu au nicio şansă să reuşească – dacă nu forţează. Această convingere este numitorul comun al tuturor situaţiilor de şantaj sentimental.

Pierderea şi dependenţa

Pentru unii şantajişti, aceste convingeri îşi trag rădăcinile dintr-o istorie îndelungată de trăiri anxioase şi de insecuritate iar, dacă privim departe în trecutul lor, vom găsi de multe ori legături importante între copilărie şi temerile de pierdere din viaţa de adult.

Allen, omul de afaceri a cărui soţie folosea şantajul pentru a-l împiedica să-şi facă planuri care nu o includeau şi pe ea, a început să înţeleagă unele dintre temeiurile comportamentului ei, atunci când Jo a devenit extrem de capricioasă în apropierea comemorării morţii tatălui ei.

Am întrebat-o dacă puteam face ceva să o înveselesc şi ea a scos câteva fotografii pe care nu le mai văzusem niciodată, de la serbarea de absolvire a primului ciclu şcolar. Tatăl ei murise cu două zile înainte de momentul în care fuseseră făcute pozele şi Jo avea figura unei fetiţe speriate, care se străduia să zâmbească. Am aflat că trebuise să se ocupe singură de tot, la moartea lui – să telefoneze rudelor, să facă aranjamentele pentru înmormântare, chiar şi să se pregătească pentru marea festivitate de la şcoală, pentru că urma să ţină un discurs pe care tatăl o ajutase să-l scrie. A fost nevoită să-şi ţină firea, pentru că toţi ceilalţi din familie erau distruşi. Recent, am stat de vorbă cu mama ei despre acel moment şi mi-a povestit că Jo nici măcar nu plânsese prea mult. Dar se retrăsese în camera ei.

Jo mi-a spus că n-a iubit pe nimeni atât de mult cum l-a iubit pe tatăl ei, şi deodată el nu mai era. Cred că i-a fost întotdeauna frică să nu plec şi

eu, iar felul în care se agaţă de mine este o modalitate de a mă ţine lângă ea.

Şantajul sentimental este singurul mijloc pe care îl cunoaşte Jo pentru a face faţă unei lumi în care nu are încredere, o lume despre care ştie sigur că o va deposeda de ceea ce iubeşte ea. Oamenii care în copilărie au suferit o pierdere majoră devin adesea neajutoraţi şi exagerat de dependenţi ca adulţi, din nevoia de a se feri de respingere, abandon sau ignorare.

Jo fusese o elevă bună la şcoală şi se simţise preţuită de tatăl ei, dar toate acestea nu fuseseră suficiente pentru a o proteja. Sentimentul profund de neajutorare din copilărie i-a rămas, iar ca adult a încercat să-l compenseze, dezvoltând strategii elaborate, prin care să prevină repetarea unor experienţe la fel de dureroase. Ea a învăţat să se agaţe puternic de prieteni şi iubiţi, dar nu a găsit niciodată o modalitate *adecvată* de a-şi exprima teama că, orice ar fi făcut ea, aceştia îi vor fi luaţi.

Când s-a căsătorit cu Allen, frica a sporit. În loc să se bucure de relaţia lor, ea a început să se teamă ori de câte ori planurile lui nu o includeau şi pe ea. Jo s-a convins singură că, dacă îl ţinea pe Allen lângă ea tot timpul, nu numai că nu va rămâne fără el, dar va şi recâştiga ceva din siguranţa pe care o pierduse prin moartea tatălui ei. Ea avea o convingere fundamentală, comună multor persoane care recurg la şantajul sentimental: nu am încredere că voi obţine ceea ce-mi lipseşte, de aceea trebuie să profit de toate ocaziile. Iată ce justifică obiceiul ei de a se agăţa şi şantajul.

Un amestec de cauze

Rădăcinile primare ale sentimentului de pierdere resimţit de Jo au fost uşor de găsit, dar nu uitaţi cât de complex este comportamentul uman, fiind determinat de diferiţi factori fiziologici şi psihologici. Uneori, el nu-şi găseşte o explicaţie unică. Suntem născuţi cu anume temperament şi predispoziţii genetice – circuitul nostru unic –, iar aceste elemente interacţionează cu modul în care suntem trataţi şi cu ceea ce aflăm despre noi înşine şi despre relaţiile noastre cu ceilalţi, care ne modelează viaţa interioară şi exterioară.

Eve, al cărui prieten, artistul Elliot, era hipersensibil la frustrare şi ameninţa să-şi provoace un rău dacă se simţea în pericol, mi-a relatat odată o conversaţie pe care o avusese cu sora lui Elliot.

Ea a râs când am întrebat-o dacă ştia de ce intra el în acf ce se defurie. Mi-a spus că aşa fusese de când se născuse. Când era sugar, dacă nu primea imediat biberonul sau două secunde dacă stătea ud, avea obiceiul să ţipe de se zguduiau pereţii.

Când a mai crescut puţin, ne teroriza cu accesele de furie. Mi-a spus că aşa era el – a fost cel mai solicitant cel mai neajutorat copil pe care l-a cunoscut vreodată.

Acel copil a crescut şi a devenit un adult solicitant, neajutorat, care a continuat să intre în accese de furie pentru a obţine ceea ce voia. Mare parte din temperamentul fundamental al lui Elliot

s-a manifestat încă din copilărie, inclusiv pragul de frustrare scăzut.

În completarea sau consolidarea factorilor genetici de acest fel, vin, desigur, mesaje puternice din partea celor ce ne îngrijesc sau a societăţii, referitoare la cine suntem şi la modul în care ar trebui să ne comportăm. Experienţele definitorii ale copilăriei noastre, adolescenţei şi adesea chiar ale vieţii noastre adulte ne creează convingeri şi sentimente puternice ce adesea reapar la suprafaţă în situaţiile de conflict, în mod special, sau atunci când suntem supuşi stresului. Ne întoarcem la tiparele respective pentru că ele ne sunt familiare şi, chiar dacă ne pot provoca o durere, reprezintă o structură predictibilă, care ne redă încrederea. Mai credem, de asemenea, că, repetând vechiul comportament, deşi el nu a produs rezultate în trecut, de această dată nu vom mai da greş.

Ca şi Jo, mulţi şantajişti îşi imaginează că neajutorarea şi neadecvarea resimţite în copilărie vor dispărea, şi acum, adulţi fiind, vor putea să „repare” ca prin minune o situaţie proastă sau relaţia cu un părinte nefericit ori îşi vor putea garanta siguranţa râvnită. Ei cred că pot compensa o parte din frustrările trecutului prin modificarea realităţii curente.

Incapacitatea de a tolera frustrarea poate fi un răspuns la experienţe recente de nesiguranţă şi stres. Potenţialul de şantaj creşte dramatic pe parcursul crizelor, cum sunt despărţirea sau divorţul, pierderea slujbei, boala sau pensionarea, crize care, în conştiinţa şantajiştilor, diminuează

valoarea umană a propriei persoane. De cele mai multe ori, şantajiştii nu conştientizează nici activarea unor temeri noi. Ei nu înţeleg decât ceea ce vor la un moment dat şi cum să obţină acel lucru.

Pentru Stephanie, criza s-a precipitat sub forma mărturisirii relaţiei extraconjugale de către soţul ei. Bob se străduia din răsputeri să readucă mariajul pe un teren solid şi să participe cu regularitate la şedinţele de psihoterapie, dar Stephanie era în continuare convinsă de dreptul ei de a-l disciplina, folosind doze sănătoase de şantaj sentimental. După un an de mânie şi răzbunare din partea ei, Bob era pe punctul de a renunţa. I-am spus că ar fi fost bine să participe şi ea la o şedinţă de psihoterapie alături de el, iar ea a fost de acord.

Dumneavoastră ar trebui să înţelegeţi mai bine decât oricine. V-am citit toate cărţile şi vorbiţi mult despre faptul că nu trebuie să ne lăsăm dominaţi de alţii, că trebuie să purtăm discuţii deschise şi să stabilim limite clare. Eu am tot dreptul să fiu foarte supărată, iar Bob merită să plătească pentru ceea ce a făcut.

— Am spus lui Stephanie că, într-adevăr, era îndreptăţită să se simtă supărată, rănită, trădată şi uluită şi că eu nu doream să nesocotesc suferinţa ei în niciun fel. Dar, i-am mai spus, este o mare diferenţă între confruntare şi şantaj sentimental. În timp ce ea primea satisfacţie jucând rolul femeii înşelate care se răzbună şi îl pedepseşte pe Bob, căsătoria ei se ducea pe apa sâmbetei.

Pe măsură ce şedinţa de psihoterapie avansa, Stephanie a devenit din ce în ce mai puţin defensivă şi, când a povestit cu ochii în lacrimi ce simţise când aflase de relaţia lui Bob, a ieşit la iveală un alt strat, care a făcut considerabil de multă lumină asupra dificultăţii ei de a renunţa la nevoia de răzbunare.

Nu este prima oară când mi-am pus inima şi sufletul pe tavă pentru un bărbat care m-a dezamăgit, iar Bob ştia acest lucru. Cum a putut să se gândească măcar la întâlniri cu altcineva, când ştia ce distrusă am fost când m-a înşelat primul meu bărbat? Am fost la pământ. Iar acum ce ar trebui să fac eu? Cum să mai am încredere în el? Niciodată în viaţă nu t m-am mai simţit atât de neatrăgătoare, atât de umilită, atât de… atât de inadecvată.

Stephanie nu făcea faţă nu numai faptei lui Bob, ceea ce ar fi fost destul de dificil, dar nici durerii pricinuite de experienţa trăită alături de primul ei soţ. Epuizându-şi încrederea în Bob şi siguranţa de sine, ea a contraatacat printr-un şantaj sentimental menit să pedepsească, aceasta fiind singura cale de a-şi recăpăta controlul asupra haosului sentimental dinăuntrul său.

Chiar dacă problemele din copilăria lui Stephanie jucaseră probabil şi ele un rol în aceste reacţii, noi ne-am concentrat pe paralelele cu viaţa ei de adult. Când a înţeles că durerea pe care o aducea în bagaj din căsătoria anterioară punea în pericol ceea ce ar fi putut fi din nou o relaţie bună cu Bob, Stephanie a acceptat să consulte un coleg de-al meu. Şi ea, şi Bob se

străduiesc foarte mult şi au reuşit să folosească această criză ca pe un catalizator pentru deschiderea unor zone noi de comunicare şi de explorare. Cred că vor depăşi situaţia.

O viaţă de vis

Unii dintre cei mai deconcertanţi şantajişti sunt cei ce par a avea totul, dar ar dori şi mai mult. Este incorect să presupunem că ceea ce îi motivează pe aceştia este pierderea, deoarece ei par să nu se fi întâlnit prea des cu aşa ceva. De multe ori însă, oamenii care au fost prea mult protejaţi sau cărora li s-a făcut întotdeauna pe plac au avut puţine ocazii de a-şi dezvolta încrederea în propria capacitate de a face faţă pierderilor de orice fel. La primul indiciu că ar putea fi privaţi de ceva, aceştia intră în panică şi se apără prin şantaj.

Este clar că acesta a fost cazul Mariei, cea cu soţul medic, Jay. Mi-am dat seama din cele relatate de Maria că Jay era un om care obţinuse totul uşor. Trecuse fluierând prin şcoala de medicină, îşi stabilise o foarte bună reputaţie, aplicând în premieră mai multe proceduri chirurgicale şi se mişca lejer în cele mai renumite cercuri sociale. Expresia care îmi venea în minte era *a avea dreptul*.

A avut o copilărie incredibilă. Fără jigniri, fără traume, nimic în afară de adoraţie. Tatăl lui a fost sărac şi primul din familie care a făcut colegiul. Era un om uluitor. A absolvit şcoala de medicină printr-o combinaţie de muncă asiduă, tupeu şi

aproximativ două ore de somn pe noapte. S-a angajat chelner cu o jumătate de normă, pentru a face bani şi a putea ieşi la întâlniri cu mama lui Jay. Mi-a spus că una dintre promisiunile pe care şi le-a făcut singur a fost aceea că Jay nu va trebui să treacă niciodată prin ceea ce a trecut el. Jay a fost o minune de copil fără îndoială. Când s-a hotărât să devină doctor; părinţii n-au precupeţit nimic pentru a-i procura trusele de chimie şi a-l trimite în tabere cu profil ştiinţific. Pentru el nu s-a pus problema să muncească în timpul anilor de studii. Avea lumea la picioare – şi, în plus, lecţii de tenis, îmbrăcăminte sport din caşmir şi, desigur, o mulţime de fete.

Viaţa lui Jay a fost mai mult decât privilegiată –, dar a fost lipsită de realism. Străduindu-se să elimine lipsurile din viaţa lui Jay, tatăl a făcut prea puţin pentru a-l pregăti pentru dezamăgiri sau eşecuri.

Existenţa lui de vis are două neajunsuri. Oamenii care cresc într-un asemenea cuib sigur dezvoltă aşteptări nerealiste şi cred că tot ce îşi doresc ei le va cădea în braţe. Mai dăunător decât atât, lor le lipseşte şansa de a dezvolta deprinderile esenţiale de care toţi avem nevoie pentru a face faţă frustrării. Împins de cele ce păreau a fi cele mai bune motive şi intenţii, tatăl lui Jay a creat, de fapt, un fel de infirm sentimental.

Când Maria a atacat convingerea lui Jay că lui i se cuvenea totul – carieră, familie, soţie şi amantă – ea a devenit prima persoană cu greutate în viaţa lui care a ameninţat să-i ia ceva important.

Jay a fost cuprins de panică. Cineva a schimbat regulile şi şantajul sentimental a fost mijlocul prin care el a vrut să-şi recâştige poziţia cu care era obişnuit, la vârf.

Când Jay şi-a chemat părinţii să facă presiuni asupra Mariei să rămână lângă el, acesteia nu i-a venit să creadă ceea ce auzea:

Doamne Dumnezeule, cu ce mă confrunt? Oameni pe care i-am iubit şi pe care i-am respectat dovedesc deodată că nu au niciun fel de convingeri morale sau etice. Păstrarea aparenţelor este mai importantă decât sentimentele şi decât decenţa umană fundamentală?

Maria a asistat la transformarea lui Jay din omul fermecător care o făcuse să-şi piardă capul în străinul mincinos şi manipulator. Când oameni care ne sunt apropiaţi recurg la şantajul sentimental, suntem surprinşi de felul în care personalitatea lor pare să se modifice, un proces ce poate fi gradual sau surprinzător de rapid. Mare parte din durerea şi confuzia pe care le implică şantajul sentimental provine, de fapt, din constatarea că oameni pe care îi iubim şi despre care credem că ne iubesc, la rândul lor, devin persoane cu atât de multă nevoie de a obţine ce vor, încât sunt gata să calce în picioare sentimentele noastre.

Liz s-a simţit dezorientată când Michael i-a spus ce brutal o va pedepsi, dacă ea continua să susţină că îl va părăsi.

El a mers până la a-i spune: „Cu banii care vor rămâne după ce termin cu tine nu-ţi vei putea cumpăra nici mâncare de câine. Iar de la copii îţi

iei adio. Mă gândesc să-i duc în Canada, ca să nu fie siliţi să asculte minciunile pe care le spui tu despre mine”. Şi acesta este bărbatul cu care am făcut dragoste, lângă care am stat dezbrăcată şi în faţa căruia mi-am dezvăluit sufletul. Cine naiba este el?

Învinuirea, ameninţările, comparaţiile negative şi celelalte instrumente despre care am vorbit nu sunt, evident, ceea ce ne-a atras în relaţiile noastre apropiate şi nu sunt ceea ce le-a întreţinut. Există oameni împreună cu care ne trăim viaţa şi muncim, cu care împărtăşim sentimente şi secrete. Cu toate acestea, când intervine şantajul, ne confruntăm neîntârziat cu aspecte dezagreabile ale personalităţii lor – egocentrismul, reacţiile disproporţionate sau insistenţa pentru câştiguri pe termen scurt, chiar dacă acestea înseamnă pierderi pe termen lung şi o nevoie de a câştiga, orice ar fi.

Ei – personajul principal

Toţi şantajiştii pe care i-am întâlnit până acum se focalizează exclusiv pe nevoile *lor,* pe dorinţele *lor*; nu par a fi niciun pic interesaţi de dorinţele *noastre* sau de felul în care ne afectează pe noi presiunea exercitată de ei.

Şantajiştii pot acţiona ca un rulou compresor cu abur când nu le facem pe voie, devenind nemiloşi în urmărirea neabătută a ţelurilor lor. Este o iubire ciudată, total oarbă faţă de sentimentele persoanei-ţintă.

Nominalizarea mea pentru Galeria

Narcisiştilor Faimoşi este soţul lui Patty, Joe, care s-a apucat să taseze drumul cu o versiune contemporană a aburilor de compresor, atunci când ea l-a informat că nu-şi puteau permite un calculator nou. Într-un incident recent, el a dovedit o preocupare de sine fără egal:

Joe câştigă mult, dar cheltuieşte banii mai repede decât îi putem face amândoi, aşa că niciodată nu avem destui. Săptămâna trecută se adunaseră o mulţime de facturi şi el mi-a pretins să-i telefonez mătuşii mele şi să-i cer un împrumut. Mătuşa mea este destul de înstărită, dar tocmai şi-a făcut o operaţie de cancer la sân. I-am spus că nu puteam în niciun caz s-o deranjez şi nu mi-a venit să cred ce presiuni a început el să facă. „Uite numărul ei de la spital”, mi-a spus. „Nici măcar nu trebuie să-l mai cauţi. Ea nu are dureri şi întotdeauna ai fost preferata ei. De ce nu poţi să faci pentru mine un lucru atât de mărunt?”

Cancer la sân? Spital? Operaţie? Nicio problemă pentru acest şantajist. Doar el voia ceva. ACUM. Iar într-un moment de urgenţă, nu mai există nimeni pe faţa pământului.

Egocentrismul şantajiştilor porneşte adesea de la convingerea că pentru ei este disponibilă o cantitate finită de atenţie şi de afecţiune, aflată în scădere rapidă. Elliot este atât de egocentrist, încât, chiar şi atunci când prietena lui vrea să urmeze nişte cursuri pentru a-şi consolida cariera, el crede că despre *el* este vorba. În mintea lui, a face ceva pentru Eve înseamnă a fi *el* lipsit de siguranţă. Dacă se va întâmpla să aibă nevoie de ceva în absenţa ei? Dacă se va plictisi sau se va

simţi singur? Cine va avea grijă de el? Universul se învârteşte în jurul lui, exact aşa cum se întâmpla în copilărie. El este din nou copilul tiran în vârstă de cinci ani, care solicită atenţie deplină şi satisfacţie din partea persoanei de care este dependent şi care vrea mereu mai mult.

A face din ţânţar armăsar

Persoanele care recurg la şantaj sentimental se comportă adesea ca şi când fiecare neînţelegere ar fi factorul determinant al unei relaţii. Ei simt o dezamăgire şi o frustrare atât de puternice atunci când întâmpină rezistenţă, încât amplifică fiecare discordanţă minoră, transformând-o în elementul de culoare al întregii relaţii. De ce ar face cineva un capăt de ţară din refuzul tău de a lua cina cu părinţii săi, de ce te-ar ataca pentru că ai vrut să urmezi nişte cursuri ori să pleci la pescuit sau pentru că nu te-ai arătat entuziast faţă de planurile respectivei persoane? Ferocitatea dorinţei unui om capătă sens numai dacă înţelegem că el nu reacţionează la situaţia curentă, ci mai degrabă la ceea ce simbolizează această relaţie în raport cu trecutul lui.

Din ceea ce mi-a spus Eve despre trecutul lui Elliot am înţeles că el era convins că un bărbat nu poate primi ceea ce îi trebuie de la o femeie independentă.

Îmi amintesc că mi-a povestit despre tatăl lui şi despre faptul că acesta bombănea mereu, considerându-se neglijat. Mama lui Elliot a fost probabil o adevărată pionieră în lumea afacerilor.

Ea conducea o mică firmă de îmbrăcăminte pentru copii, ceea ce era un lucru excepţional – dar nu şi pentru soţul ei, care nu putea suferi această situaţie. Elliot povesteşte că cel mai bine fine minte faptul că mama lui era foarte mult timp absentă. Când era acasă, ea era deosebit de iubitoare, dar brusc pleca într-o călătorie de afaceri, iar el îi simţea lipsa extraordinar. Tatăl era supărat pe ea cel mai adesea şi lui îi spunea mereu: „Femeile astea nenorocite – când au nevoie de tine nu mai ştiu ce să-ţi facă, dar când încep să se descurce singure, uită că mai exişti”. Presupun că, dacă auzi acest lucru de multe ori, până la urmă ţi se întipăreşte în minte.

Mesajul pe care l-a reţinut Elliot era lipsit de ambiguitate: femeile nu vor fi partenere iubitoare decât dacă iei toate măsurile să fie alături de tine în permanenţă. El ar nega probabil o asemenea convingere, dar reacţia lui disproporţionată în faţa lui Eve a demonstrat că erau treziţi demoni vechi. Pentru Elliot, orice semn de independenţă din partea unei femei reprezenta o ameninţare. Eve a devenit o dublură a mamei lui, femeia de care el era dependent sentimental şi pe care el a contopit-o cu mama. Iar ea îl va abandona, aşa cum percepea el că mama îl abandonase pe tatăl lui – şi pe el –, fiind mult timp absentă. De fiecare dată când Eve încerca să iasă pe uşă, Elliot îşi dezvăluia sentimentul deprivării.

Aşa cum se întâmplă în cazurile de suprareacţie, se face mult zgomot şi apar emoţii, dar sentimentele reale, subiacente sunt rareori exprimate. Elliot are o nevoie imperioasă de

intimitate, dar barajul pe care i-l pune în faţă lui Eve garantează faptul că nu o va obţine. Să cercetăm ce a fost şi ce nu a fost exprimat atunci când Eve i-a propus să ceară ajutor de specialitate pentru anxietatea lui.

Ce spune Elliot: „Tu vei pleca şi vei face ceea ce vrei, iar eu voi fi singur – de ce să trăiesc? Nu-ţi pasă de mine niciun pic”.

Ce înseamnă ceea ce spune Elliot: „Îmi este frică pentru că tu te schimbi. La început, eu eram totul pentru tine, dar nu mai sunt şi acum. Dacă te duci la cursuri, mă tem că îţi vei face o carieră proprie şi nu vei mai avea timp pentru mine. Mă tem că vei întâlni pe altcineva. Mă tem că vei deveni prea independentă. Nu vei mai avea nevoie de mine şi mă vei părăsi”.

Dar acest fel de comunicare nu făcea parte din repertoriul lui Elliot. Dacă ar fi făcut, el nu ar mai fi avut nevoie să recurgă la şantajul sentimental. Poate că, la fel ca multor bărbaţi, îi era ruşine de nevoile şi de temerile lui. Singura cale pe care o vedea el de a obţine ceea ce îşi dorea era să tune şi să fulgere – reacţionând exagerat la cel mai mic indiciu al dorinţei lui Eve de a se perfecţiona.

Sentimente din alte vremuri

Roger, scenaristul, a fost uluit de asaltul furios dezlănţuit de Alice împotriva lui, când el n-a sărit în sus de bucurie la propunerea ei de a face un copil. Când el a arătat că nu era sigur ce dorea, ea a avut o suprareacţie clasică.

Niciodată n-ai ţinut cu adevărat la mine. Cum

poţi să vorbeşti despre iubire, când nu faci nimic care să ne apropie? Nu mai am încredere în tine. Nici măcar nu mai sunt sigură că te iubesc! Ai probleme serioase şi ai nevoie de ajutor!

Cu toate acestea, cu ocazia unei şedinţe de psihoterapie în grup, Roger a reuşit să privească în adâncul temerilor din spatele efortului disperat al lui Alice de a obţine de la el un angajament pe termen lung. Ea le-a spus celor prezenţi:

Eu nu cred decât în clipa de faţă. Mă scufund în prezent şi mă fin cu dinţii de el. Tatăl meu a fost dependent de jocurile de noroc. În ochii mei, era o persoană strălucitoare.

Dar această dependenţă însemna că azi eşti bogat şi mâine îţi faci cumpărăturile de la Armata Salvării şi nu poţi răspunde la telefon pentru că sună Fiscul. Tot ce am avut în copilărie era de moment – banii pentru bonă, cadourile primite „tot ce putea fi amanetat. Tata însuşi venea şi plecă. Uneori, lipsea săptămâni întregi. Este o greşeală atât de mare să vrei puţină siguranţă, asumarea unui angajament? Mie acestea mi se par valori importante. Ce nu este în regulă cu iubirea?

Alice petrecuse ani mulţi temându-se că ceea ce avea putea să dispară brusc, aşa că nu în mod surprinzător dorea garanţii pentru viitor. Dar, ca majoritatea şantajiştilor, folosea un stil dur de atac împotriva rezistenţei persoanei-ţintă.

Reacţia ei disproporţionată, care a îmbrăcat forma unui atac verbal caustic la adresa lui Roger, venea dintr-un loc interior, plin de nevoi fierbinţi şi de temeri. Oricât de mult l-ar fi legat pe Roger de ea, el nu putea umple spaţiul acela, chiar dacă

ar fi vrut.

Prin şedinţele de psihoterapie, Alice a putut să-şi dea seama că încerca să-l încătuşeze pe Roger şi să înţeleagă că va avea dificultăţi în orice relaţie dacă nu făcea ceva cu ea însăşi. De atunci, a reuşit să reducă presiunea asupra lui Roger considerabil şi să lase timp relaţiei să evolueze de la sine.

A câştiga bătălia, a pierde războiul

Şantajiştii câştigă adesea prin tactici care creează o fisură în relaţie. Cu toate acestea, victoria pe termen scurt pare un triumf mulţumitor – ca şi când nu ar trebui avut în vedere şi viitorul.

Majoritatea şantajiştilor acţionează pe baza unei structuri mentale de tipul „vreau ce vreau, când vreau”. Ca şi copiii, ei par a nu avea capacitatea de a face legătura între comportament şi consecinţe şi a nu se gândi la ceea ce le rămâne după ce persoana-ţintă li se conformează.

Este greu de crezut că Michael, Elliot, Alice, Jay, Stephanie sau oricare dintre şantajiştii pe care i-am întâlnit până acum s-au gândit că păstrează o relaţie sănătoasă, după ce ţintele lor au cedat ameninţărilor şi presiunilor lor. Ce fel de relaţie se aşteaptă tatăl lui Josh să aibă cu fiul său, dacă Josh îi asigură victoria pe care o solicită el şi renunţă la iubita lui? Margaret, al cărei soţ, Cal, a împins-o să participe la sex în grup, a cedat şantajului sentimental al soţului ei, dar acesta a fost clopotul funebru al căsătoriei lor.

Liz a tras de timp pentru a se reorganiza, dând de înţeles că ceda ameninţărilor lui Michael. După cum a spus ea.

— Am telefonat avocatului meu şi i-am spus să întrerupă demersul. Acum, că Michael s-a mai calmat, sper că va deschide un dialog raţional cu mine. Deocamdată, se poartă foarte frumos, crezând că m-a adus unde a vrut şi că până la urmă voi ceda, ne vom săruta şi ne vom împăca. Adevărul este că doar mă prefac. Trăiesc cu un bărbat care nici măcar nu-mi mai place, nu numai că nu-l mai iubesc.

Orice logică sau capacitate de a înţelege consecinţele propriilor acţiuni este umbrită de necesitatea urgentă pe care o resimt şantajiştii de a se agăţa de ceea ce au. Ei sunt înconjuraţi de „ceaţa” propriilor temeri, îndatoriri şi vinovăţii şi aceasta îi împiedică să vadă că îi alienează pe ceilalţi, terorizându-i. Ceea ce contează pentru ei nu este decât eliberarea imediată de frica lor de pierdere – oricare ar fi costurile acestei eliberări.

Consecinţa pedepsirii

Când analizăm intensitatea cu care şantajiştii se tem de pierdere, începe să prindă contur o imagine mai completă şi este mai uşor să desluşim de ce acţionează ei aşa cum acţionează. Totuşi, o întrebare continuă să-i sâcâie pe cei mai mulţi dintre oamenii cu care stau de vorbă despre acest subiect: de ce simt ei nevoia să ne pedepsească? „Bine”, zic ei, „înţeleg de ce ne sâcâie sau de ce fac presiuni, dar pentru Dumnezeu, de ce trebuie

să ne provoace un rău, dacă nu le facem pe voie?”

Într-adevăr, de multe ori pare că scopul şantajului sentimental nu este de a-l face pe şantajist să se simtă bine, ci de a face ţinta să se simtă prost. Şantajiştii ridică pretenţii şi înjosesc. În strădania lor de a arăta justeţea dorinţei lor, ei ponegresc caracterul nostru şi pun sub semnul îndoielii motivele noastre. Chiar şi atunci când ameninţările cu pedeapsa sunt îndreptate mai curând asupra lor înşile decât asupra noastră, pe noi ne lovesc, acoperindu-ne de vinovăţie.

Una dintre raţiunile evidente este diferenţa dintre ceea ce şantajiştii îşi *spun* singuri că fac şi motivul pentru care fac respectivul lucru, pe de o parte – *spin*-ul despre care vorbeam în capitolul anterior – şi efectul real al comportamentului lor asupra noastră. Cei care pedepsesc nu-şi dau seama că pedepsesc, ci cred, mai degrabă, că menţin ordinea sau un control ferm asupra situaţiei, ori că fac „ceea ce este bine” sau că ne arată că nu pot fi trataţi oricum. Ei se văd pe ei înşişi ca fiind puternici şi stăpâni pe situaţie. Dacă ne răneşte comportamentul lor, asta este. Scopul scuză mijloacele.

Iar după cum am văzut, multe persoane care pedepsesc se consideră victime. De fapt, cu cât abuzul şantajiştilor este mai mare, cu atât ei răstălmăcesc mai mult realitatea. Sensibilitatea lor exagerată şi egocentrismul amplifică sentimentul suferinţei lor şi îi ajută să justifice răzbunarea împotriva noastră pentru ceea ce ei consideră a fi încercări deliberate de a le opune rezistenţă.

Pedeapsa permite totodată şantajiştilor să adopte o poziţie activă, agresivă, care îi face să se simtă puternici şi invulnerabili. Aceasta este pentru ei o cale deosebit de eficientă de a micşora orice ameninţare de pierdere percepută şi de a o evita, preluând iniţiativa în situaţia de impas. Până la urmă, dacă cineva ţipă, ameninţă, trânteşte uşi sau refuză să vă vorbească, nu prea mai rămâne timp să vă ocupaţi de sentimente.

Faptul că nu contează vorbele, ci faptele, este un truism. Dacă oamenii care pedepsesc şi-ar lua un răgaz pentru introspecţie, probabil că ar fi revoltaţi de temerile şi vulnerabilităţile pe care le-ar descoperi. Faptul că oamenii supăraţi, punitivi sunt speriaţi este unul dintre cele mai fascinante paradoxuri ale comportamentului uman, dar aceştia rareori fac ceva pentru a-şi recunoaşte temerile şi a le diminua. În loc de aceasta, ei se reped asupra celorlalţi când sunt frustraţi, pentru a dovedi că sunt puternici. Ei creează atât de multă nefericire prin comportamentul lor, încât de multe ori îi determină pe ceilalţi să-i părăsească, făcând astfel să se petreacă lucrul de care se tem cel mai mult.

Reducerea pierderilor

Şantajiştii cei mai punitivi sunt cei care au pierdut sau se tem să nu piardă pe cineva foarte important pentru ei, pentru că persoana respectivă se retrage sentimental sau din cauza unei separări, a unui divorţ sau o unei rupturi majore într-o relaţie.

Vă amintiţi de Sherry şi de Charles, bărbatul căsătorit pentru care lucra ea şi care a ameninţat-o cu concedierea dacă ea punea capăt relaţiei?

Acum sunt cea mai frumoasă, captivantă, interesantă femeie din lume, dar, de îndată ce-i spun că mă simt într-o fundătură şi că trebuie să renunţ ca să-mi pot vedea de viaţa mea, devin o scorpie cu sânge rece, pe care n-o interesează nici stresul de pe capul lui şi nici cât de mult să străduieşte el să facă lucrurile să meargă. Acum îmi spune că el nu face decât să dea, să dea, să dea, iar eu nu fac decât să iau, să iau, să iau – ceea ce este exact pe dos decât se întâmplă. Ah – şi deodată descoperă că tot ce fac la serviciu este prost. Dacă vrea să-mi facă viaţa grea, atunci reuşeşte din plin. Cum se poate porni astfel împotriva mea?

Confruntat cu pierderea tinerei sale iubite şi văzând că ameninţările nu dau rezultat, Charles a făcut ceva pentru a-şi uşura suferinţa – i-a redus ei valoarea. Dacă reuşea să o facă pe ea mai puţin dezirabilă, mai puţin valoroasă, atunci el nu mai pierdea aşa de mult şi pierderea lui putea fi considerabil uşurată. Doar este mai uşor să te desparţi de bunurile deteriorate. De asemenea, el putea să o concedieze, diminuând valoarea muncii ei. Devalorizare dublă, pedeapsă dublă.

Reducerea valorii este o tactică obişnuită a şantajiştilor. Ea domoleşte durerea confruntării şi îi ajută să micşoreze importanţa pierderii. Dar făcând acest lucru, şantajiştii transmit ţintelor lor un mesaj dublu, derutant. Este ca şi cum le-ar spune: „Nu eşti bun de nimic, dar voi face tot ce-

mi stă în puteri pentru a te păstra” – iată încă o ilustrare a disperării lor.

Chiar dacă ultimul lucru din lume pe care şi-l doresc este încheierea unei relaţii, adesea şantajiştii vor iniţia ei înşişi ruptura, dacă simt că partenerul are serios intenţia de a pleca. Atitudinea lor agresivă le va permite să păstreze controlul, este vechea strategie de salvare a aparenţelor care spune: „Plec eu, înainte să fiu concediat”.

A da o lecţie

La fel ca părinţii care cred că pedeapsa va modela caracterul copilului, şantajiştii se pot convinge singuri că ei ne ajută prin pedepsele lor. În loc să se simtă vinovaţi sau să aibă remuşcări pentru că au făcut să sufere pe cineva la care ţin foarte mult, ei sunt chiar mândri. Fac din noi oameni mai buni – este ceea ce cred ei.

Alex, ispititorul pe care l-am întâlnit în capitolul 2, credea că, promiţându-i prietenei sale Julie că o va ajuta şi îi va găsi contracte, dar amânând ofertele dacă ea nu „se ridica la înălţime”, îi făcea ei o mare favoare.

Mi-a spus că era cel mai bine pentru mine să-l trimit pe fiul meu fostului soţ. Totul se punea în termenii „îţi pui singură piedici” şi „Nu vreau decât să văd că îţi valorifici potenţialul”, când ceea ce voia de fapt era să mă aibă numai pentru el, fără să mai fie şi băieţelul prin preajmă. Într-adevăr, era cum nu se putea mai generos.

Insultele şi infantilizarea se explică în mod

asemănător cu un raţionament de tipul „Este pentru binele tău”.

În general, în această afirmaţie se află mult mai puţină răutate decât s-ar putea crede. Majoritatea şantajiştilor cred cu sinceritate că ei ne dau nouă lecţii valoroase. Charles era într-adevăr onest când i-a spus lui Sherry: „Trebuie să înveţi ce este loialitatea. Într-o afacere, este lucrul cel mai important”.

Lynn şi Jeff, care se şantajau unul pe altul, credeau şi ei că încercau să îmbunătăţească unul caracterul celuilalt. „Ea trebuie să înveţe că nu poate trata oamenii în acest fel”, mi-a spus Jeff după una dintre certurile lor, sincer convins că o învăţa pe Lynn să „nu mai fie o scorpie”. Dar Lynn privea şi ea acţiunile ei ca pe un antrenament. „Poate că, dacă îl umilesc îndeajuns, o să-şi mişte fundul şi o să se angajeze undeva, câteva ore pe zi”, a spus ea. „Uneori, ai nevoie de un şut în fund, ca să faci un pas înainte”.

Este limpede, în special dacă eşti persoana care receptează, că pedeapsa nu produce rezultatele scontate de şantajist; cu toate acestea, există recompense suficient de atractive pentru a rămâne agăţat de ideea pedepsei ca mijloc de educare. Şantajiştii se mulţumesc aproape cu orice, dacă pot să-şi pună ţintele în postura de nătângi.

În felul acesta, ei reuşesc să evite orice introspecţie sau indiciu al faptului că ceva propriu *lor* alungă iubirea sau conexiunea pe care o doresc cu disperare.

Bătălii vechi, victime noi

După cum am văzut, uneori, tensiunile curente din viaţa şantajiştilor redeschid răni vechi şi şantajistul atacă o persoană-ţintă care a ajuns să întruchipeze un personaj din trecut. Dacă se întâmplă acest lucru, atunci pedeapsa aplicată de şantajist poate fi disproporţionată şi poate fi resimţită ca total nemeritată.

Michael, poate cel mai evident punitiv pe care l-am întâlnit până acum, a început să-i pară un monstru lui Liz, care a fost uluită de tiradele lui. Când am întrebat-o de ce credea ea că era el atât de meschin cu ea, Liz a rămas o clipă tăcută, apoi mi-a răspuns:

Ştiţi, când mă gândesc bine, cred că Michael a fost ca un butoi cu pulbere, gata să sară în aer. A muncit din greu în afacerea familiei de când avea paisprezece ani. Ei se ocupă cu vânzări de echipamente de birou şi le merge destul de bine. Michael n-a fost niciodată cu adevărat copil. A fost foarte bun la sport – şi acum mai este încă atletic –, dar mama şi tata nu prea l-au lăsat să se joace. Trebuia să facă inventarul sau să măture prin magazin sau să se îngrijească de registru.

La începutul întâlnirilor noastre, am făcut o excursie la Chicago şi el ştia totul despre clădiri. Mi-a spus că marele lui vis fusese să studieze arhitectura. Dar părinţii nu i-au dat drumul niciodată să plece, aşa că el a renunţat. Este un tip foarte responsabil. Ştiu că este supărat pe ei, deşi nu a spus niciodată acest lucru şi nici n-o va face. Totuşi, nu cred că trebuie să se răzbune pe

mine din această cauză.

— Am spus lui Liz că avea dreptate, nu există nicio scuză pentru atacurile verbale şi ameninţările de felul celor pe care le-a dezlănţuit Michael împotriva ei. Dar pentru ea era important să înţeleagă că acele critici pe care i le aducea Michael şi supărarea lui pentru presupusele ei defecte nu aveau nicio legătură cu ea, deşi îi venea greu să nu le ia în nume personal. Când Liz s-a săturat şi a ameninţat că-l părăseşte, pedepsele au atins apogeul. Teama lui de a rămâne fără ea aprinsese frustrările acumulate, pe care Liz le sesizase.

Dacă Michael ar fi avut capacitatea de a exprima ceea ce simţea, el i-ar fi putut spune: „Te rog, nu-mi distruge din nou visele. Am fost dezamăgit, rănit şi furat încă din adolescenţă şi niciodată nu am avut ceea ce mi-am dorit. Nimănui nu i-a păsat de mine, şi asta doare cu adevărat. Cum au putut părinţii mei să distrugă tot ce mi-a plăcut şi să mă forţeze înspre o muncă pe care o urăsc? Iar acum vrei să mă părăseşti şi tu? Nu pot suporta să mi se întâmple din nou aşa ceva. Câtă dezamăgire crezi că mai pot trăi?”

Iată un discurs încărcat de emoţii, care ar merita să le fie adresat părinţilor lui, dar, pentru că fusese sub controlul lor toată viaţa, Michael nu s-a simţit niciodată suficient de sigur sau de puternic pentru a-l rosti. Tristeţea şi furia pe care le-a trăit Michael nu au dispărut. Ele au izbucnit în viaţa lui. Michael a confundat-o pe Liz, pe care o iubea, cu părinţii, pe care ajunsese să-i respingă.

Menţinerea unei legături strânse

Oricât ar părea de neobişnuit, pedeapsa îl menţine pe şantajist puternic legat sentimental de voi. Când creează o atmosferă foarte încărcată, şantajiştii ştiu că activează sentimentele pe care persoana-ţintă le are pentru ei şi, chiar dacă aceste sentimente sunt negative, ele au dat naştere unei legături strânse. Îl puteţi respinge pe cel ce şantajează, poate chiar îl urâţi, dar, atât timp cât vă concentraţi asupra lui, el nu a fost abandonat sau îndepărtat cu indiferenţă. Pedeapsa menţine multă pasiune şi ardoare într-o relaţie frântă.

Fosta soţie a lui Allen, Beverly, a continuat să-l pedepsească în cel mai dureros mod posibil – folosind copiii ca armă. Allen şi Beverly au avut un divorţ acrimonios. Căsătoria însăşi fusese o sursă de nefericire şi stres pentru amândoi, iar divorţul l-a dorit el, ea nu. Beverly s-a luptat până în pânzele albe. Făcuseră câteva tentative de împăcare, încercând chiar şi consilierea, dar fără rezultat.

Ea ştia ce însemnau pentru mine copiii. Nu cred că sunt mulţi cei care înţeleg într-adevăr ce înseamnă pentru un bărbat să nu poată sta lângă copiii lui în fiecare zi, în special în perioada lor de creştere. Am fost nevoit să divorţez de Beverly, dar n-am vrut să divorţez şi de copii. La început, ea m-a ameninţat că, dacă o părăseam, nu-i voi mai vedea niciodată. Că se va muta în alt stat, poate chiar în altă ţară. Am intrat în panică. Nu mai gândeam limpede. Am cunoscut femei care au

făcut aşa ceva – pentru Dumnezeu, am cunoscut bărbaţi care aşa s-au purtat cu fostele lor soţii.

În cele din urmă, s-au liniştit cu toţii şi Allen a primit dreptul să-şi viziteze copiii destul de des. El şi Beverly au reuşit să se poarte decent unul cu celălalt şi au respectat decizia judecătorească. Dar faptul că Allen s-a recăsătorit cu Jo a declanşat din nou şantajul.

Acum, pentru că există în viaţa mea cineva la care ţin mult, ea nu poate să suporte. Presupun că a crezut că mai avea o şansă atât timp cât eram singur. Ştiu că mai este încă destul de supărată. Aşa că mă pedepseşte din nou, prin intermediul copiilor. Dacă întârzii zece minute când trebuie să mă duc să-i iau, ea pleacă cu ei în altă parte. Ei locuiesc la distanţă de şaizeci de minute de mers cu maşina, iar eu nu reuşesc să ajung chiar la oră fixă. Săptămâna trecută, a trebuit să aştepte aproape o oră şi jumătate. Când am parcat pe alee, mi-a spus: „N-o să stau să te aştept. De unde era să ştiu că mai apari?” Crede că eu voi înghiţi fără să mă plâng. Dacă sunt nevoit să schimb programul, îşi iese din minţi. Iar dacă pensia alimentară a copiilor întârzie o singură zi, ia imediat telefonul şi mă ameninţă că mă dă în judecată ca să-mi reducă dreptul de a vizita copiii. Doamne sfinte, vorbim mai mult acum decât pe vremea când eram căsătoriţi!

Este evident că fosta soţie a lui Allen nu s-a desprins nici de el, nici de căsătorie. Şi, la fel ca mulţi şantajişti divorţaţi, atât femei, cât şi bărbaţi, ea recurge la cea mai puternică armă din arsenal – copiii – pentru a păstra o legătură sentimentală cu

el. Allen şi Beverly sunt divorţaţi din punct de vedere legal, dar divorţul psihologic încă nu s-a produs.

Folosirea copiilor ca armă împotriva părintelui noncustodial este una dintre cele mai vechi şi mai crude forme de şantaj sentimental. Nu există altă miză mai mare. Ea este deosebit de eficientă din cauza intensităţii emoţiilor pe care le presupune şi implică oameni care altă dată au ţinut unii la alţii, prinşi într-o bătălie cumplită, în care toţi au de pierdut.

Despre altceva este vorba

Cel mai important element pe care trebuie să-l reţineţi din această prezentare globală a psihicului şantajistului este că şantajul sentimental *arată* ca şi cum ar avea legătură cu voi şi este *resimţit* ca având legătură cu voi, dar în cea mai mare parte *este vorba despre cu totul altceva*. El decurge din anumite puncte de puternică insecuritate ale şantajistului, pe care încearcă să le stabilizeze. Mare parte din învinuiri, din *spin* şi din fariseism, care ne-au făcut pe noi să ne simţim teribil de prost – uneori atât de prost, încât am cedat presiunii şantajistului – nu este validă. Ea se bazează pe teamă. Pe anxietate. Pe insecuritate. Iar aceste temeri, anxietăţi şi sentimente de insecuritate se regăsesc la şantajist. De multe ori, şantajul sentimental are mai multă legătură cu trecutul decât cu prezentul şi se referă, mai ales, la satisfacerea nevoilor şantajistului decât la ceea ce spune şantajistul despre noi că am făcut sau nu

am făcut.

Nu înseamnă că noi nu jucăm un rol esenţial în procesul şantajului. Căci acesta nu ar avea loc, dacă noi nu am ceda. A venit vremea să cercetăm factorii dinăuntrul *nostru*, care permit şantajului să se instaleze.

Este nevoie de doi

Pentru şantaj, este nevoie de doi. E vorba despre un duet, nu de o partitură solo; şantajul nu poate funcţiona fără participarea activă a ţintei. Ştiu că, de multe ori, nu asta este ceea ce simţiţi şi ştiu că este normal să deveniţi defensivi când vine vorba despre comportamentul propriu. Dar întotdeauna este mai uşor să ne concentrăm pe ceea ce face altul, decât să recunoaştem ceea ce punem noi pe masă. Numai că, pentru a înceta parteneriatul bazat pe şantaj, va trebui să vă întoarceţi atenţia spre interior şi să cercetaţi elementele care v-au condus pe voi, de multe ori fără să vă daţi seama, spre participarea la şantajul sentimental.

Ţineţi minte, vă rog, că, atunci când vorbesc despre participare la şantaj, nu sugerez că îl provocaţi sau că sunteţi cauza acestuia, ci mai curând că îi permiteţi să se manifeste. Probabil, nici nu vă daţi seama că cererile unei anumite persoane nu sunt rezonabile. Se poate întâmpla să vi se pară că sunteţi doar o soţie bună sau un salariat bun ori un fiu bun, o fiică bună – care acceptă necondiţionat preferinţele altcuiva, pentru că aţi fost învăţaţi că aşa trebuie să faceţi.

Sau se poate întâmpla să fiţi perfect conştienţi de şantaj, dar să ştiţi că nu îi puteţi rezista, pentru că presiunea şantajistului declanşează în voi răspunsuri aproape programate, iar voi reacţionaţi în mod automat sau impulsiv. Ţineţi minte că nu toată lumea răspunde tentativelor de şantaj cedând. Dacă voi faceţi acest lucru, vreau să vă ajut să desluşiţi cum şi de ce. Pentru început, vă rog să vă gândiţi la următoarele întrebări şi să le răspundeţi:

Cum reacţionaţi când şantajiştii fac presiuni:

Obişnuiţi să vă mustraţi singuri pentru că cedaţi solicitărilor lor?

Vă simţiţi adesea frustraţi şi aveţi resentimente?

Vă simţiţi vinovaţi şi credeţi că sunteţi un om rău, dacă nu cedaţi?

Vă temeţi că relaţia se va destrăma, dacă nu cedaţi?

Sunteţi singura persoană la care revin ei în cazul unei crize, deşi ar mai fi şi alţii care ar putea ajuta?

Credeţi că obligaţia pe care o aveţi faţă de ei este mai mare decât obligaţia faţă de propria persoană?

Dacă aţi răspuns „da” la una singură dintre aceste întrebări, reacţiile voastre la presiune contribuie la crearea unui climat ideal pentru şantaj.

Puncte sensibile

Cum se face că unii oameni, oricât ar fi de

inteligenţi sau de raţionali, par extrem de vulnerabili la şantajul sentimental, în timp ce alţii îl ignoră? Răspunsul stă în punctele noastre vulnerabile, în mănunchiurile sensibile de nervi sentimentali ce se formează înăuntrul fiecăruia dintre noi. Fiecare punct sensibil este o celulă energetică încărcată cu procesele noastre psihologice neîncheiate – resentimente acumulate, vinovăţii, nesiguranţă şi vulnerabilităţi. Acestea sunt punctele noastre slabe, modelate de temperament şi de sensibilităţi, împreună cu experienţele trăite în copilărie. Fiecare punct, dacă este cercetat, va dezvălui straturi semnificative din istoria personală – cum am fost trataţi, ce imagine avem despre noi înşine şi cum am fost marcaţi de impresii din trecut.

Sentimentele şi amintirile stocate în punctele noastre sensibile pot fi foarte vechi şi închistate, iar evenimentele din viaţa curentă ne reamintesc ceva ce am ţinut adânc îngropat, pot stârni reacţii care depăşesc gândirea şi logica, dând frâu liber emoţiei pure acumulate şi căpătând forţă pe termen lung.

Poate nu ne amintim întotdeauna incidentele ce au condus la formarea punctelor noastre sensibile, iar, când se pune problema complexităţii motivaţiei pentru care facem anumite lucruri aşa cum le facem, cauza şi efectul pot să ne scape. Dar, dacă vă întrebaţi unde „stau înghesuite” sentimentele şi experienţele, atunci trebuie să căutaţi punctele sensibile.

A-i furniza o hartă şantajistului

De-a lungul anilor, peisajul nostru sentimental ajunge să fie presărat cu aceste puncte sensibile şi mulţi dintre noi petrecem perioade întregi din viaţă navigând în jurul lor. Într-adevăr, strategia cea mai frecvent folosită de cei ce se confruntă cu asemenea puncte poate fi rezumată în câteva cuvinte: evită cu orice preţ. Probabil că nu realizăm ceea ce facem, dar, pornind pe calea evitării, ne dezvăluim mai limpede decât am vrea. Ocolind în vârful picioarelor punctele noastre sensibile, desenăm harta amplasamentelor lor, iar cei ce ne cunosc foarte bine nu ratează să le identifice.

Cu toţii ştim la ce sunt sensibili oamenii din jurul nostru; nu este un secret când se teme prietenul nostru de mânie sau când încearcă să se acomodeze cu vinovăţia. Dar cei mai mulţi dintre noi simpatizăm cu ei şi nu folosim aceste informaţii pentru a ne atinge propriile scopuri. Nici şantajiştii nu o fac, dacă se simt în siguranţă. Dar, când se confruntă cu o rezistenţă, apare teama de pierdere. Ei renunţă la compasiune şi folosesc orice informaţie, oricât de mică, despre noi, pentru a-şi asigura dominaţia.

Trăsăturile care ne fac să fim vulnerabili în faţa şantajului

Pentru a ne proteja de activarea punctelor noastre sensibile, dezvoltăm mai multe trăsături de personalitate, specifice. Ele ne sunt atât de bine integrate, încât la început nici nu ne dăm

seama că sunt arme de apărare împotriva elementelor producătoare de teamă. Dar, dacă le veţi privi mai îndeaproape, veţi vedea că toate sunt profund legate de punctele noastre sensibile. Este o ironie, dar tocmai aceste calităţi „protectoare” ne fac vulnerabili în faţa şantajului sentimental. Acestea sunt:

— O nevoie excesivă de a fi aprobaţi

— O teamă intensă de mânie

— O nevoie de linişte cu orice preţ

— O tendinţă de asumare a unei responsabilităţi prea mari pentru viaţa altor persoane

— Un nivel crescut de îndoială de sine

Niciuna dintre aceste trăsături nu este dăunătoare – dacă este moderată. Dimpotrivă, unele sunt considerate pozitive şi sunt chiar recompensate, dacă nu devin exagerate. Dar când ele ne controlează şi intră în conflict cu acele părţi din noi care sunt inteligente, încrezătoare, pozitive şi chibzuite, ne expunem riscului unei manipulări substanţiale.

Remarcaţi, pe măsură ce vom examina aceste trăsături şi stilurile comportamentale pe care ele le generează, cât din comportamentul persoanei-ţintă constituie, de fapt, un răspuns dat sentimentelor din trecut. Remarcaţi, totodată, că, adeseori, persoanele-ţintă sunt trădate chiar de răspunsurile care cred ele că le vor proteja.

Împătimiţii aprobării

Este perfect normal să ne dorim aprobare din

partea persoanelor la care ţinem – toţi ne dorim bunăvoinţa lor. Dar când *trebuie neapărat* să o avem, iar ea devine un drog de care nu ne putem dispensa, punem reflectorul pe un punct sensibil, pe care îl poate valorifica şantajistul.

Am vorbit în introducere despre clienta mea, Sarah, care trebuia în permanenţă să-i demonstreze ceva prietenului ei, Frank. De fiecare dată când trecea câte un test, ea se scălda în lumina aprobării lui. Dar, de fiecare dată când protesta, el i-o răpea, iar ea era nefericită. Aşa că Sarah a încercat să menţină un flux neîntrerupt de aprobare, cedând presiunilor lui – chiar şi atunci când ceea ce voia el contrazicea dorinţa ei.

Nu suport să fie supărat pe mine. Când i-am spus că nu mă aşteptasem să petrec sfârşitul de săptămână vopsind cabana, el a dat din cap şi a ieşit pe terasă. M-am dus după el; mi-a spus că nu-i venea să creadă cât eram de alintată şi de infantilă. Mi-a fost frică şi nu m-am simţit deloc bine. Aşa că am intrat în casă, mi-am pus pe mine nişte haine vechi şi am luat pensula. Atunci el mi-a zâmbit cu căldură şi m-a îmbrăţişat, iar eu am fost în stare să respir din nou.

I se găsise „soluţia”. Nu este nimic rău dacă ne dorim să fim aprobaţi sau dacă cerem acest lucru. Dar dependenţii de aprobare au nevoie de ea în cantităţi inepuizabile şi cred că este vina lor dacă nu o obţin. Cred că este ceva în neregulă cu ei înşişi, iar sentimentul securităţii depinde la ei, aproape în totalitate, de o validare din exterior. Mottoul dependenţilor de aprobare este: „Dacă nu mă aprobă, am făcut ceva rău”. Sau, cu atât mai

rău: „Dacă nu mă aprobă, ceva este în neregulă cu mine”.

Faptul că Sarah, după cum a descris ea, s-a simţit distrusă când Frank s-a supărat pe ea a indicat o nevoie acută de aprobare şi teroarea de ceea ce se va întâmpla dacă ea nu recăpăta această aprobare. Este o frică similară celei pe care o resimte un copil la vârste mici. În închipuirea copilului, consecinţele faptului de a pierde aprobarea sunt catastrofale. „Am făcut ceva care tatii (sau mamei) nu i-a plăcut. Taţi este supărat pe mine. Taţi nu mă mai iubeşte. Poate că Taţi se va descotorosi de mine. Voi rămâne singur şi voi muri”.

Sarah a descoperit că tendinţa ei de a lega aprobarea de supravieţuire provenea nu atât de la părinţii ei, cât de la bunică, cea care o îngrijise cât părinţii fuseseră la lucru.

Doamne, era înspăimântătoare. Locuia în apartamentul de la parter; pe care părinţii mei îl amenajaseră pentru ea, şi acolo mă duceam în fiecare zi, când veneam de la şcoală. Întotdeauna avea ceva de criticat – îmi spunea că vorbeam prea tare şi că eram leneşă. Îmi spunea că lui Dumnezeu nu-i plac fetele leneşe şi că uneori El le alungă. Nu cred că voia să fie rea şi sunt sigură că ei nu-i spusese nimeni asemenea lucruri ridicole, când a fost ea mică. Dar pe mine mă înspăimânta. Ea m-a învăţat câteva versuri pe care nu le-am uitat niciodată: „Bine, mai bine, cel mai bine. / Nu te lăsa păgubaşă, / Fă din bine, mai bine/ Şi, din mai bine, cel mai bine”.

Sarah a învăţat multe lecţii de la bunica ei, pe

care a adorat-o şi cu care a petrecut multe ceasuri în anii în care s-a format. Unele au avut efecte bune pentru ea, altele, mai puţin bune. Ea a învăţat că, dacă se comporta într-un mod pe care bunica ei îl aproba, însemna că era o fetiţă cuminte şi, prin urmare, era în siguranţă. Dar a învăţat şi că ceea ce făcea nu era suficient de bine pentru bunica ei perfecţionistă şi că iluzoriul „cel mai bine” era de neatins.

Sentimentele pe care spune Sarah că le trăieşte alături de Frank – constrângerea de a-i fi pe plac şi teama de dezaprobare, ce par să-i scape de sub control – sunt specifice tuturor celor dependenţi de aprobare şi semn sigur că cineva a forţat un punct sensibil.

Când suntem mici, avem nevoie de aprobarea puternicilor giganţi care ne îngrijesc şi stafia acestei nevoi ne poate urmări mult timp după ce am învăţat să ne purtăm singuri de grijă. În casa în care a crescut Sarah, dragostea era oferită şi retrasă în funcţie de „cum se purta” ea, iar ea a dezvoltat o aviditate pentru OK-ul din partea altei persoane. Frank a dezlănţuit această nevoie atunci când i-a refuzat „aplauzele” şi afecţiunea. Din perspectiva intelectului, Sarah ştia că nu putea satisface în permanenţă pe toată lumea – dar simţea că trebuia să se străduiască.

Sarah se concentra în primul rând pe obţinerea aprobării lui Frank. Maria, care încerca să reziste presiunii soţului de a rămâne căsătoriţi, deşi aflase că el se întâlnea cu alte femei, s-a trezit dominată de o altă preocupare: ce va zice lumea?

În familia mea şi printre cei apropiaţi, oamenii

nu divorţează. Chiar dacă sună demodat, ei bine, aşa este. Sunt demodată şi sunt mândră de acest lucru. Nu suport ideea că nu pot îndrepta lucrurile în căsnicie. Şi nu pot începe să mă gândesc ce se va întâmpla dacă voi decide să-l părăsesc pe Jay. Ce va zice lumea? Viaţa mea se va destrăma. Părinţii mei se vor supăra pe mine, la fel şi ai lui, copiii şi părintele duhovnic. Vor zice cu toţii că nu am avut forţa de a rămâne şi de a lupta pentru mariajul meu.

Pledând pentru motivele care o reţineau lângă Jay, Maria părea strivită de greutatea tradiţiei şi a istoriei familiei şi comunităţii şi era sigură că nu avea altă soluţie, decât să rămână. Ea era convinsă că şi-ar fi abandonat principiile, dacă se gândea la divorţ. Dar, pe măsură ce discuţiile noastre avansau, Maria a început să înţeleagă că aceste convingeri atât de puternice îi fuseseră impuse – ideile pe care ea le apăra cu înverşunare nici măcar nu-i aparţineau –, iar definiţia pe care o dădea familiei reuşite şi căsniciei fericite era mult mai amplă şi mai profundă decât „familia care rămâne unită, orice s-ar întâmpla”.

Maria a simţit această descoperire ca pe o eliberare, totuşi avea reţineri să cerceteze sau să exprime convingerile adevărate pe care le descoperea în sinea sa, pentru că avea mare nevoie să păstreze aprobarea rudelor, a prietenilor şi a comunităţii religioase. Această femeie, care avea o slujbă bună, conducea o gospodărie, creştea doi copii grozavi şi reuşea să aibă o viaţă socială şi religioasă activă, devenea un copil neajutorat dacă îşi imagina dezaprobarea

oamenilor la care ţinea. Când am săpat să descoperim rădăcinile setei ei de aprobare, un proces care a durat multe săptămâni, Maria şi-a amintit de ceea ce considerase a fi fost un „incident minor”, petrecut în primii ei ani de liceu.

Întotdeauna am fost Fata Moşului Cea Bună, dar, într-o zi, spre sfârşitul anului şcolar, prietenul meu, Danny, care era iubirea vieţii mele, a zis că n-o să afle nimeni dacă vom chiuli de la ultima oră şi ne vom duce la plajă. Zis şi făcut, iar eu mi-am scos întâmplarea din minte. Dar, câteva zile mai târziu, tata a început să mă întrebe dacă voiam să-i spun ceva. Când i-am spus că nu-mi dădea nimic prin minte, el a zis că nu-i venea să creadă că fiica lui poate să-l mintă, aşa că m-a mai întrebat o dată. Aveam ceva să-i spun?

Inima a început să-mi bată cu putere, dar nu-i puteam mărturisi. Am rămas nemişcată. Atunci, cu o voce foarte calmă, tata mi-a spus că primise un telefon de la şcoală şi că ştia ce făcusem. Îl pusesem şi pe el şi întreaga familie într-o situaţie stânjenitoare şi trebuia să-mi cer scuze de la toţi la masa de seară şi să pregătesc o lecţie pentru şcoala lui de duminică, în care să vorbesc despre importanţa de a spune adevărul.

M-am simţit umilită. Am făcut ce mi-a spus, dar nu voi uita niciodată umilinţa şi sentimentul izolării pe care le-am trăit. Era ca şi când m-ar fi înfierat cu o literă roşie, M, de la mincinoasă şi am simţit că după aceea nimeni nu m-a mai tratat ca înainte, săptămâni întregi. Cred că a fost ultima oară când am călcat greşit.

Încercarea bine intenţionată de a-i arăta

Mariei consecinţele chiulului şi ale încălcării regulamentului şcolii şi al familiei a fost înregistrată în felul următor:

Sprijinul pe care îl am din partea familiei şi a comunităţii este fragil. Îmi poate fi retras într-o clipă, dacă nu le fac pe plac. Trebuie să câştig aprobarea lor.

Nu acesta fusese mesajul intenţionat sau adecvat, dar este ceea ce Maria a dus cu ea tot restul vieţii, măsurându-şi succesul prin aprobarea pe care o primea de la alţii. Înainte de a se gândi să reziste presiunilor lui Jay, ea trebuia să se debaraseze de lecţia învăţată – cu mai bine de trei decenii în urmă –, care nu-i aducea niciun serviciu, şi să-şi schimbe repertoriul de răspunsuri în faţa dezaprobării din partea altor oameni.

Persoanele extrem de sensibile care sunt dependente de aprobare vor ezita să întreprindă chiar şi o acţiune în propriul interes, dacă riscă să atragă dispreţul *cuiva*. Eve, de exemplu, nu putea suporta nici măcar încruntarea unui vânzător şi, aşa cum am făcut cei mai mulţi dintre noi măcar o dată, ar fi fost de acord să păstreze un lucru pe care s-ar fi dus să-l ducă înapoi, dacă persoana din spatele tejghelei ar fi făcut-o să se simtă vinovată. Ea nu putea risca să fie dezaprobată nici măcar de un străin.

Cel ce evită mânia/ pacificatorul

Mulţi dintre noi trăiesc de parcă ar exista a unsprezecea poruncă – „Să nu te superi” – şi a douăsprezecea – „Să nu-i faci pe alţii să se supere

pe tine”. La cel mai mic semn de dezaprobare, mulţi sărim să facem pace, să stingem incendiul, temându-ne să nu scape de sub control.

Dorinţa pacificatorului de a aduce calmul şi raţionalitatea în situaţiile dificile poate fi problematică, dacă devine o convingere rigidă că nimic nu poate fi mai rău decât o ceartă. Acest lucru îi face să se teamă de o discuţie în contradictoriu, să se teamă că relaţia se va rupe ireparabil. Până la urmă, îşi spun ei, cedarea este o concesie temporară, pusă în slujba unui bine superior.

Vocea raţiunii

Liz, care se luptă să facă faţă şantajului exercitat de soţul ei, Michael, are vocea caldă a unui DJ în emisiunea de la miezul nopţii, la un post de radio în FM şi un mod de a se comporta atât de placid, încât pentru cineva care nu o cunoaşte este foarte greu să înţeleagă că ea este supărată. Când i-am spus acest lucru, a râs.

Ah, acesta este camuflajul meu. Când eram mică, uitându-mă la fraţii şi la surorile mele, am văzut că cei care ţipau la rândul lor la mama, când era ea furioasă, primeau o palmă sau erau pedepsiţi, iar cei care nu o făceau, erau ignoraţi. Cred că mi-am imaginat că poţi calma oamenii aşa cum calmezi un animal, mângâindu-l şi vorbindu-i calm, fără să te superi. În evaluările mele de la serviciu, întotdeauna scrie „imperturbabil” şi „calmă în situaţiile de presiune” şi cred că am într-adevăr acest talent de a disipa tensiunea – ca

plutonul de dezamorsare. Îmi place acest lucru la mine. În primul rând, mă face să nu mă tem deloc de mânie, pentru că ştiu că îi pot face faţă şi o pot împiedica să scape de sub control.

Descriindu-se în acest fel, Liz era destul de convingătoare, pentru că „liniştitoare”, „capabilă să aline”, „imperturbabilă” şi „calmă sub presiune” deveniseră parte a definiţiei de sine. Sunt calităţi pe care ea părea să le radieze. Dar situaţia ei cu Michael era, în mod clar, departe de calm.

Cred că m-am îndrăgostit de Michael fiindcă suntem foarte diferiţi unul de celălalt. El este sociabil, energic şi direct – are o latură foarte pasională, are un foc interior. Iar eu sunt mai blândă, ţin de fundal. Cred că am ştiut în permanenţă că el poate face crize de mânie, dar nu mi le-am închipuit pe o perioadă lungă de timp şi, după cum v-am spus, eu ştiu cum să abordez mânia. Sună ridicol, nu-i aşa? Sunt măritată cu acest maniac furios care mă ameninţă şi îmi este teribil de frică de el, dar iată-mă spunând că pot face faţă mâniei. Ei bine, aşa am crezut. Până când situaţia a scăpat de sub control şi la fel am făcut şi eu. Tot ce făceam, mângâierile şi alinările şi seuzele păreau să-l în furie din ce în ce mai rău. Nu înţeleg. Unde este defectul?

Liz şi-a petrecut cea mai mare parte a vieţii aducând la rafinament un stil de stabilire a relaţiilor cu oamenii ce părea să-i aducă rezultate, unul care este extrem de bine apreciat – societatea noastră explozivă respectă oamenii care îşi pot controla nervii. Vocea ei blândă,

manierele şi modul de abordare avuseseră atât de mult succes în disiparea mâniei, încât ea s-a autoperceput, în mod eronat, ca pe o persoană ce nu se teme deloc de mânie – deoarece ştie cum să o neutralizeze. Ea a crezut mult timp că, dacă reuşea să menţină liniştea, Michael se va purta frumos, iar ea va putea să-l facă să judece lucrurile raţional, împreună. Nu are rost să ne supărăm, îşi spunea ea. Chiar şi atunci când el i-a demonstrat că era violent, ea a recurs tot la raţiune, instrumentul pe care îl testase în timp.

Când tehnicile ei perfecţionate nu au dat rezultat cu el, s-a simţit lipsită de apărare şi din ce în ce mai frustrată. Confruntarea cu presiunile lui din ce în ce mai mari şi cu ameninţările i-au activat un punct sensibil pe care ea îl crezuse dispărut şi care îşi avea geneza într-o copilărie plină de mânie şi conflict. În copilărie, făcuse un pact: „Să nu mânii o persoană deja mânioasă. Calmeaz-o, căci altfel te va răni sau, cu atât mai rău, te va părăsi. Nu fi tu cel care supără!”. Această decizie a limitat dramatic opţiunile de care dispunea Liz şi ea nu a învăţat niciodată să-şi exprime propria mânie într-un mod adecvat. Când tehnicile ei de calmare au eşuat, iar ea a sfârşit prin a-şi dezlănţui propria acumulare de furie şi frustrare, s-a produs imediat o criză.

Dacă nu îşi va confrunta teama de mânie şi nu îşi va lărgi modul în care îşi îngăduie să-i răspundă, ea va fi întotdeauna vulnerabilă în faţa unor şantajişti ca Michael şi a izbucnirii propriilor emoţii zăgăzuite.

Cealaltă faţă a mâniei

Pacienta mea Helen, profesoara de literatură pe care am întâlnit-o în capitolul 1, a crezut că a găsit bărbatul perfect în persoana prietenului ei, Jim. Ea se *ştie* sensibilă la mânie şi acest lucru i-a modelat gândirea despre felul de oameni, în special parteneri de suflet, pe care i-ar agrea în preajmă.

Nici nu m-aş gândi să mă întâlnesc cu un bărbat care ar ridica vocea la mine. Mama şi tata mi-au făcut plinul cu asta în copilărie. Tata este un rebel, exact ce este mai nepotrivit pentru un individ care alege cariera militară. Nu a reuşit să fie promovat ca să-şi salveze viaţa, aşa că în douăzeci de ani nu a ajuns mai mult decât un funcţionar anonim. Nu suporta să vadă că nişte derbedei idioţi – aşa le spunea el – erau promovaţi înaintea lui numai pentru că erau în stare să se conformeze ordinelor şi se simţea frustrat. Venea acasă şi urla la mama, iar ea urla şi ea la el şi trânteau uşile, aruncau cratiţele şi tigăile prin bucătărie – pentru noi, copiii, era înspăimântător. Ştiam că nu se va întâmpla nimic, dar fratele meu alerga la el în cameră şi se punea pe plâns, iar noi împingeam patul în uşă, ca să ne apărăm – probabil ca să nu poată intra cei care urlau. Când devenea insuportabil, tata ieşea din casă ca o furtună şi lipsea mai multe zile. Nu era o traumă prea mare, dar, ştiţi, nu mai am nevoie de astfel de drame în viaţa mea. Mi-au ajuns. Mă dau peste cap.

Strategia adoptată de Helen, ca adult, pentru

evitarea mâniei – „Prefer să nu mă aflu în preajma oamenilor care sunt mânioşi” – este un ecou al strategiei din copilărie – aleargă şi ascunde-te până trece sau ascunde-te într-un loc în care nu poţi fi găsit. Ceea ce nu intra în planul lui Helen era faptul că mânia este o emoţie umană normală şi că, oricât de mult s-ar strădui ea să găsească un loc în care aceasta nu există sau o persoană care nu o exprimă, va da cu siguranţă greş.

Când l-am întâlnit pe Jim, am crezut că sunt în al nouălea cer. Este tăcut şi delicat şi mereu îmi scrie bilete şi îmi compune cântece – un romantic veritabil. De când l-am întâlnit, nu mi l-am putut închipui niciodată ţipând sau făcând o scenă. Adjudecat! îl iau eu! Dar ştiţi cum se zice: „Ai grijă ce-ţi doreşti, pentru că s-ar putea să se îndeplinească!” Ei bine, acum ştiu ce înseamnă.

Aţi putea crede că ceea ce mă termină este să ţipe cineva – ar fi de înţeles. Dar Jim este exact opusul şi, când se înfurie, devine şi mai tăcut. Refuză să-mi spună ce nu este în regulă – nu zice nimic. Aproape că mi-aş dori să ţipe, ca să ştiu ce nu-i convine. Aşa este cel mai rău. Când el se retrage, eu mor în mine însămi. Mă simt complet izolată – ca şi când aş pluti pe o banchiză în mijlocul Oceanului Arctic. Nu pot să suport să-l văd înfuriindu-se în modul acela tăcut, îngheţat. Trebuie să-l fac să iasă din carapace, chiar dacă pentru asta trebuie să stau în cap.

Sau, aşa cum se întâmplă din ce în ce mai des, să cedeze şantajului sentimental.

Am ajutat-o pe Helen să reevalueze alegerile pe care le făcuse, majoritatea în copilărie, când se

confruntase cu mânia – şi pe urmă ne-am străduit să facem loc mâniei în viaţa ei. Ea a reuşit să-şi îmbunătăţească substanţial viaţa cu Jim, dar despre acest proces vom vorbi în capitolele următoare.

Nimănui nu-i place mânia, dar, dacă ne imaginăm că depinde întotdeauna de noi să o evităm sau să o înăbuşim pentru a menţine liniştea cu orice preţ, plaja de acţiune ce ne rămâne la dispoziţie este la fel de întinsă ca o palmă: putem renunţa, putem ceda sau ne putem împăca – toate îi spun şantajistului cum pot obţine de la noi ceea ce vor.

Cel ce îşi asumă vina

Încurajez oamenii să-şi asume responsabilitatea pentru faptele lor. Dar mulţi credem că trebuie să ne asumăm vina pentru toate problemele care apar în viaţa noastră sau a altora, chiar dacă am avut prea puţin sau deloc de-a face cu cele întâmplate. Desigur, şantajiştii alimentează această idee. De fapt, ei ne cer să ne asumăm situaţia. Dacă ei sunt nemulţumiţi, problema suntem noi. Iar soluţia este să ne conformăm.

Bizara învinovăţire

Lumea lui Eve s-a prăbuşit atunci când Elliot a luat o supradoză din medicamentele prescrise de medic, după una dintre certurile lor. Elliot a fost ţinut sub observaţie într-o clinică timp de câteva săptămâni, iar când a revenit acasă a învinovăţit-o

pe Eve pentru durerea, problemele şi toate temerile lui.

S-a mâniat teribil şi tipa, spunându-mi că totul era din vina mea. Mi-a zis: „Vezi, acum mă vor băga într-un spital de boli mintale şi eu vă trebui să-mi iau zilele, iar tu poţi să-ţi mulţumeşti singură pentru asta. Acum am acest antecedent şi mă vor ţine izolat, iar eu voi muri din cauza asta”. A fost oribil. M-am simţit ca şi cum l-am făcut să sufere pentru că sunt ceea ce sunt şi n-am ştiut cum să reacţionez.

Potrivit tuturor standardelor obiective, comportamentul lui Elliot era ridicol, iar acuzaţiile lui, forţate. Pare de neînţeles că o femeie tânără şi inteligentă ca Eve l-a putut lua în serios. Cu toate acestea, ea l-a crezut *cu adevărat*. Era sigură că ceea ce prevedea el urma să se întâmple – şi toată vina avea să fie numai a ei.

Când am întrebat-o pe Eve dacă avea idee de ce se lăsa convinsă de tot acest joc al învinuirii, ea s-a dus imediat la relaţia cu tatăl ei şi am dat de sursă din prima încercare.

„Tata vorbea adesea despre moarte”, mi-a spus ea. Cred că era obsedat de subiect”. Pe urmă, mi-a descris un incident care s-a petrecut când avea ea opt ani.

Nu voi uita niciodată ziua aceea. Mi-o amintesc de parcă ar fi fost ieri. Stăteam pe locul din dreapta, alături de tata, în bătrânul nostru Pontiac uriaş, în trafic pe stradă. Ne oprisem la o trecere de pietoni şi eu m-am uitat afară, pe geam, la nişte copii care se jucau în curtea lor. Tata s-a întors spre mine şi a spus: „Nu ştii nimic

important, nu-i aşa?”

M-am întors spre el. „Dacă aş face acum un atac de cord, n-ai şti ce să faci, nu-i aşa?”, a zis el. „N-ai şti ce să faci, iar eu as muri sub ochii tăi”. Pe urmă, a accelerat şi ne-am continuat drumul. El n-a mai spus nimic, şi nici eu. Mi-am lăsat nasul în jos şi am încercat să nu mă gândesc la absolut nimic.

Numai că, desigur, micuţa Eve s-a gândit la ceea ce ea a perceput a fi incriminarea ei de către tată: ai opt ani, ar trebui să fii în stare să mă salvezi, dar nu eşti. Eve credea că era răspunzătoare de menţinerea în viaţă a tatălui ei – *nu-i aşa că ar trebui* să o poată face? – şi că, prin urmare, ar fi fost vinovată dacă el ar fi murit. Pentru copil, familia este lumea şi a dezamăgi familia este echivalent cu a lăsa lumea să se prăbuşească, trăgând după ea pe toţi.

„Cel mai mare adevăr în familia mea era «Dacă nu te vei purta frumos cu Taţi, el o să moară»”, mi-a spus Eve. „Credeam asta cu adevărat”. Comportamentul tatălui lui Eve era bizar şi înspăimântător pentru un copil. Cum putea ea să evalueze obiectiv comportamentul lui Elliot, când bizareria era pentru ea normalitatea?

Experienţa cu tatăl a plantat în ea sămânţa unui stil de asumare a vinovăţiei care s-a perpetuat solid până în prezent. Deşi nu putem face întotdeauna o legătură directă între copilăria unei persoane şi dificultăţile de la maturitate, legate de asumarea vinovăţiei şi de şantajul sentimental, în cazul lui Eve similitudinile sunt flagrante.

Sindromul Atlas

Oamenii care suferă de sindromul lui Atlas cred că numai ei trebuie să rezolve orice problemă, propriile lor nevoi lăsându-le la urmă. La fel ca Atlas, care ducea globul pământesc pe umeri, aceşti oameni se lasă copleşiţi de povara de a se îngriji de sentimentele şi acţiunile tuturor celor din jur, sperând să ispăşească pentru păcate trecute sau viitoare.

Karen, asistenta pe care am întâlnit-o mai înainte, a dezvoltat sindromul Atlas în adolescenţă, când mama şi tatăl ei au divorţat.

Când tata a plecat, mama a rămas complet singură, iar eu a trebuit să compensez această pierdere. Toată familia ei se afla la New York, iar noi eram în California, iar ea nu avea decât una sau două prietene acolo, aşa că depindea de mine.

Îmi amintesc că pe la cincisprezece ani am avut ocazia să ies prima oară la un revelion cu o prietenă. Mama şi cu mine plănuisem să ne ducem la restaurant în seara aceea şi pe urmă la un film, dar pe la Crăciun m-a sunat o prietenă a mea şi mi-a spus că îmi aranjase să fac cunoştinţă cu un băiat şi că puteam să ieşim în patru. Am fost teribil de bucuroasă, voiam din tot sufletul să mă duc, dar mă simţeam cam vinovată. Aşa că am discutat situaţia cu o mătuşă care mi-a spus: „Nu se poate ca Frances să se aştepte să rămâi cu ea, când ai o ocazie ca asta – du-te!”

Mi-am adunat tot curajul de care eram în stare şi i-am spus mamei că voiam să mă duc la această

întâlnire. Ea s-a simţit t teribil de rănită, ochii i s-au umplut de lacrimi şi mi-a spus: „Şi eu ce voi face de revelion?” Am plecat totuşi şi m-am distrat foarte bine, dar când m-am întors mama era în pat, avea migrenă, practic urla de durere, iar eu am ştiut că acest lucru nu s-ar fi întâmplat, dacă n-aş fi plecat. M-am simţit îngrozitor de vinovată. Nu voiam să renunţ la viaţa mea, dar nici n-am vrut să-i fac mai rău decât îi făcusem deja.

Karen nu avea decât cincisprezece ani, dar învăţase să-i permită mamei ei să depindă de ea. Dacă nu avea ea grijă de mama, nu-i aşa, cine să aibă? Nu i-a dat niciodată prin minte că mama ei putea să-şi poarte singură de grijă. În plus, dacă o supăra pe mama sau „o rănea” nefăcând ceea ce voia ea, mama ar fi putut pleca şi ea.

La început, n-am ştiut ce să fac pentru ea, dar într-o zi am aflat ce ar fi putut s-o ajute. Am luat o hârtie şi un creion şi am redactat un contract: „Prin prezenta, îi promit mamei mele că, atunci când voi fi mare, voi avea grijă să aibă o viaţă frumoasă. Voi avea grijă să aibă mulţi prieteni interesanţi şi lucruri amuzante de făcut. Cu dragoste, Karen”. I l-am dat mamei într-o după-amiază, iar ea mi-a zâmbit şi mi-a spus că eram o fiică bună.

Mulţi dintre noi ne asumăm sarcina de a întreţine starea de bine a altei persoane, o responsabilitate copleşitoare, care implică totuşi o recompensă. Karen a găsit calea de a se simţi puternică. Descoperise cum putea să o facă pe mama ei fericită – şi să se asigure că nici propria ei lume nu se destrăma.

Tendinţele unui om de a intra în rolul lui Atlas nu pot fi ignorate. Fiica lui Karen, care o şantaja reamintindu-i suferinţa pe care o trăise ca urmare a unui accident de maşină petrecut cu mulţi ani în urmă, sesizase felul în care mama ei îi răspunsese bunicii – şi majorităţii celorlalţi oameni din viaţa ei. A fost un fleac pentru Melanie să activeze punctul ei sensibil, pe care îl reprezenta responsabilitatea.

Melanie şi cu mine suntem apropiate şi eu ştiu cât de greu îi vine să urmeze Programul şi să nu mai bea. Fără accident şi fără cicatrice, ea ar fi fost mai puternică. Eu sunt asistentă medicală şi ştiu ce înseamnă suferinţa. Aş fi vrut să o scutesc de aşa ceva şi, pentru că nu am putut, trebuie să o protejez acum. Este datoria mea de mamă. Nu-mi place că face presiuni asupra mea, dar vreau ca ea să aibă ceea ce nu am avut eu. O iubesc foarte mult şi pe ea şi pe nepoţii mei! Ştiţi că, atunci când este supărată pe mine, mă ameninţă că nu mă mai lasă să-i văd? Familia noastră trebuie să rămână unită, iar, dacă eu sunt cea care va trebui să realizeze unitatea, asta voi face.

Ca mulţi dintre cei care suferă de sindromul Atlas, Karen habar nu avea unde începea şi unde se sfârşea responsabilitatea ei pentru alţii, pentru că multă vreme i se spusese că trebuia să poarte de grijă tuturor, cu excepţia propriei persoane.

Învinovăţirea şi responsabilitatea sunt aliaţi de nădejde şi graniţa dintre ele este greu de desluşit. Pe măsură ce am lucrat cu Karen pentru a o deconecta de automatismul „Ai dreptate – eu sunt de vină. Îţi datorez compensaţii pentru daune”, ea

a început să înţeleagă, pentru prima oară în viaţa ei de adult, cum să facă loc în lumea ei propriilor nevoi şi exact ce grad de responsabilitate era dispusă să-şi asume pentru cei din jur.

Inima sensibilă

Compasiunea şi empatia inspiră bunătate, chiar fapte nobile, iar pentru oamenii lipsiţi de ele avem puţin respect. Este greu de imaginat că *aceste* trăsături pot crea probleme. Dar compasiunea se poate transforma într-un sentiment de milă atât de puternic, încât ne poate împinge să renunţăm la starea noastră de bine de dragul altei persoane. De câte ori nu am spus „Nu pot să-l las, pentru că îmi pare aşa de rău de el” sau „Mă priveşte cu lacrimile curgându-i pe obraz, încât îmi vine să fac orice pentru ea” sau „întotdeauna cedez în faţa ei, pentru că a avut o viaţă teribil de grea...”? Ne implicăm în nevoile sentimentale ale altei persoane şi pierdem capacitatea de a evalua aceste probleme şi de a vedea cum putem face cel mai mare bine.

Ce le conferă unora capacitatea de a fi empatici faţă de problemele şi suferinţele altora şi de a oferi sprijinul adecvat, în timp ce alţii, inimile sensibile, se simt obligaţi să apară ca Superman şi să se dăruiască cu totul pentru a opri suferinţa – fie şi cu preţul sacrificării respectului de sine sau al sănătăţii? Aşa cum am văzut până acum, la rădăcina pornirii de a acţiona şi a răspunsului automat ce poate ricoşa în noi, se află adesea un punct sensibil.

Puterea milei

Clienta mea Patty, funcţionara guvernamentală pe care am întâlnit-o în capitolul 2, a crescut într-o familie care n-a fost prea fericită în cea mai mare parte a copilăriei ei. Mama ei a suferit de ceea ce părea a fi o depresie profundă şi deseori se închidea în dormitor ore întregi sau chiar zile la rând. Patty glumeşte adesea spunând „mama a dormit toată copilăria mea”, dar îşi aminteşte că era mereu conştientă de prezenţa mamei şi de nevoile ei şi că încerca să se joace fără să facă gălăgie, ca să nu o deranjeze.

Întotdeauna am fost independentă, dar eram îngrijorată din cauza ei. Mămicile altor copii nu erau în permanenţă bolnave, dar pe mama o arunca la pat cel mai mic neajuns. Am devenit foarte sensibilă la stările ei – îmi dădeam seama după zgomotele de dincolo de uşa ei dacă dormea sau nu şi ştiam dacă dormea bine sau dacă era agitată. Dacă dormea profund, intram să mă uit la ea şi îi ascultam respiraţia, ca să fiu sigură că era în regulă. Asta făcea parte din responsabilitatea mea, când nu era tata de faţă.

Iată un antrenament croit pe măsura unei inimi frânte. Când trăim în apropierea unui părinte sau a altei persoane importante care are neputinţe fizice sau sentimentale importante, devenim ultrasensibili la indiciile pe care le manifestă. Orice emoţie în privire, orice mic suspin sau modificare măruntă a vocii se încarcă de semnificaţie, iar noi învăţăm să le recepţionăm,

aşa cum a făcut Patty cu nuanţele respiraţiei unei persoane care doarme. Totuşi, un copil cum era Patty nu poate fi de niciun ajutor.

Aşa cum am văzut, mulţi dintre noi am decis în copilărie să îndreptăm lucrurile la maturitate şi frecvent recreăm scenele din copilărie, pentru a le rezolva de această dată corect, cu puterea de adult.

Cunoaşte-ţi clişeul „Te-ai căsătorit cu tatăl tău”? Eu m-am căsătorit cu mama! în mod evident, Joe nu este deprimat cum era mama – de fapt, ceea ce îmi place la el este faptul că e plin de energie, când este bine dispus. Dar este plin de toane – când e bine, când e rău. Are acelaşi fel de a ofta, se şi duce să se întindă în camera lui când este supărat, cum făcea şi mama, iar când face acest lucru, toate obişnuinţele mele din copilărie revin. Joe crede că eu îi pot citi gândurile. Când începe să fie trist, eu sunt în stare să-mi imaginez care este problema sau să o scot la suprafaţă, cum nu mai reuşeşte nimeni. Când ne-am mutat împreună, mi-a plăcut felul în care rezonam unul cu celălalt şi reuşeam să-l fac să se simt bine. Dar el a început să aştepte de la mine să-i citesc gândurile, iar eu am început să mă satur.

Când sunt cu el, parcă aş fi cu un copil în magazinul de jucării. Ştiţi cum fac unii copii, îşi aleg o jucărie scumpă – pe care n-aţi venit să o cumpăraţi – şi nu-i mai dau drumul, de parcă ar fi a lor? Iar pe urmă, când o puneţi înapoi pe raft, te privesc de parcă i-ai fi deposedat de cel mai drag prieten. Eu sunt genul care ar cumpăra afurisitul acela de obiect, numai ca să-l văd pe copil

zâmbind. Este ceva chiar atât de rău?

Trăieşti satisfacţii mari dacă eşti o inimă rănită, cea care aduce fericirea bietului suflet aflat în suferinţă. Eşti cel care îl escortează pe celălalt din adâncurile disperării înapoi, pe tărâmul vieţii, o călătorie aproape mitologică. Bucuria „de a ajuta” ne face adesea orbi în faţa faptului că acel comportament care stârneşte milă este manipulator: dă-le celor ce suferă ceea ce îşi doresc şi, iată, s-au vindecat.

Încă o dată, ironiile abundă atunci când cei care suferă întâlnesc persoane-ţintă care sunt inimi frânte. Ţintele se simt neputincioase în faţa suferinţei, aşa că se grăbesc să o aline. Dar, spunând „da” oricărei solicitări însoţite de lacrimi, ele devin şi mai neajutorate, incapabile să stăvilească suferinţa ce se naşte din ignorarea propriilor nevoi.

Sindromul fată bună

Când Zoe şi-a analizat viaţa pentru a constata unde s-a creat un punct sensibil, nu a descoperit nicio traumă specială. A avut o copilărie fericită, a spus ea, iar familia a sprijinit-o.

Singurul motiv pentru care nu m-am potrivit perfect a fost faptul că eu nu eram modestă, cum se cuvenea pentru o fată. Am avut un simţ ascuţit al competiţiei şi întotdeauna mi-a plăcut să câştig. Asta îi supăra destul de mult pe părinţii mei. Când am luat note bune la şcoală, mi-au spus că îmi place să fac pe grozava. Surorile mele au recepţionat mesajul şi niciodată nu s-au străduit

prea mult, dar eu eram altfel. Familia mea a spus întotdeauna că era mândră de mine, dar că nu se cuvenea, ca femeie, să atrag atenţia într-un mod atât de vizibil.

Ani la rând, Zoe a stat cu capul plecat, încercând să nu „iasă în evidenţă” în medii care nu încurajau femeile să se afirme. Dar munca ei nu a trecut neobservată şi, deşi nu s-a aşteptat niciodată să ajungă şefă, acum are zece oameni în subordine.

Drumul a fost atât de greu pentru femei şi pentru mine în mod special, încât am jurat să fac totul altfel. Cred că există suficient de mult loc de bun-simţ şi de compasiune la serviciu şi întotdeauna am vrut ca subordonaţii să mă privească atât ca pe o prietenă, cât şi ca pe un şef. Nu mă interesează să-mi exercit autoritatea şi să-mi impun voinţa asupra echipei. Suntem colegi, nu stăpâni şi sclavi. Cine spune că trebuie să-ţi laşi la uşă simţul umanitar, când intri în birou?

Zoe s-a mândrit întotdeauna cu capacitatea ei de a da sfaturi şi sprijin altor femei. În arena *aceasta* s-a simţit bine. Zoe cea nobilă şi miloasă. Zoe mentorul. Zoe prietena disponibilă oricând. Ea excela în rolul de inimă frântă şi nu voia să renunţe, urcând în ierarhie, la ceea ce considera că erau calităţile ei cele mai mari.

Hotărâtă să fie în acelaşi timp un om bun şi şefă, Zoe s-a împrietenit cu unii dintre subordonaţii ei, în special cu Tess. Cele două femei luau cina împreună în mod regulat şi deseori se duceau la teatru, o pasiune pe care o împărtăşeau. Din cauza relaţiei lor amicale, pentru

Zoe a fost greu să „facă pe şefa” cu Tess şi să o refuze. Aşa cum am văzut şi în cazul lui Charles şi Sherry, implicarea într-o relaţie atât la nivel profesional, cât şi la nivel personal, chiar dacă este vorba despre prietenie şi nu despre o relaţie sentimentală, este delicată şi de obicei se sfârşeşte prost, mai ales dacă unul dintre cei doi are mai multă autoritate.

În situaţia dintre Charles şi Sherry, şeful era cel care folosea şantajul sentimental şi se aştepta la un scenariu tipic. În cazul lui Zoe, şeful avea câteva puncte foarte sensibile, care o expuneau riscului de a deveni ţinta şantajului practicat de un subordonat.

Pur şi simplu, nu se lasă şi continuă să insiste să-i dau o muncă de răspundere mai mare. Zice că ar trebui să-i fiu prietenă – şi cum este posibil să nu o ajut? Când încerc să-i explic raţional că prietenia nu are nimic de-a face cu responsabilitatea mea faţă de companie, îmi spune că mi s-a urcat funcţia la cap şi că sunt avidă de putere. Oh, Doamne, cât de cunoscut îmi sună! Nu vreau ca oamenilor să le fie frică de mine sau să creadă că sunt lipsită de sensibilitate. Ah! Simt că înnebunesc!

Zoe nu şi-a rezolvat conflictul interior dintre acea parte a ei care voia să aibă succes şi cealaltă, care ţinea mai mult să placă. Ea suferea de sindromul fată bună – o boală care afectează multe femei în ziua de azi, încă îngrijorate de capacitatea lor de a fi puternice şi de a avea succes, fiind în acelaşi timp iubite. Din cauza ambivalenţei legate de cum „se cuvenea” să se

comporte, Zoe a deschis uşa larg şantajului, iar Tess a intrat pe ea imediat.

Tess a constatat că Zoe era un Zid al Plângerii ideal, dornică să asculte litania nesfârşită a nemulţumirilor ei. Dar când Zoe avea ceva presant de făcut sau când nu putea să-şi petreacă timpul cu Tess, aceasta îi amintea: „Numai tu mă poţi ajuta. Fără tine nu voi reuşi”. Iată muzica pentru urechile lui Zoe. Aşa obţinuse iubire în trecut – prin atitudinea ei grijulie, prin compasiunea şi căldura ei, prin faptul că fusese întotdeauna prezentă pentru oamenii care avuseseră nevoie de ea. Dar muzica era plină de note amare pentru cineva care voia să evite şantajul sentimental. Zoe trebuia să lărgească definiţia pe care o dădea compasiunii, pentru a se include şi pe ea acolo.

Cel ce se îndoieşte de sine

A şti că nu suntem perfecţi şi că suntem capabili să facem greşeli este un lucru sănătos. Dar autoevaluarea sănătoasă se poate transforma cu uşurinţă în autodepreciere. Când ne critică alţii, s-ar putea la început să nu fim de acord, pentru ca ulterior să ajungem să credem că senzorii şi etaloanele noastre sunt deficitare. Cum putem avea dreptate când cineva important pentru noi ne spune că greşim? Poate că ne înşelăm. Ştim ce vedem şi ce trăim, dar nu avem încredere şi deseori nu luăm în seamă adevărul ideilor şi sentimentelor noastre, al propriului discernământ, lăsându-i pe ceilalţi să stabilească cum ar trebui să fim.

Acest lucru se întâmplă frecvent atunci când interacţionăm cu figuri autoritare şi mai ales cu părinţii. „Tata ştie cel mai bine” este valabil din nou. Dar acelaşi lucru se poate întâmpla cu persoana iubită sau cu un prieten pe care îl admirăm şi care, întâmplător, este un şantajist. Investim aceste fiinţe idealizate cu putere şi înţelepciune şi credem că sunt mai deştepte, mai înţelepte decât noi, că au mai multă dreptate. Se poate întâmpla să nu ne placă ce fac aceştia sau să înţelegem cât de corect este ceea ce ne cer, dar, pentru că nu avem încredere în noi înşine, le facem pe plac, nu punem niciodată la îndoială solicitările lor sau versiunea lor asupra realităţii. Acest lucru este cu deosebire valabil pentru femeile cărora li s-a transmis mesajul că sunt fiinţe ale emoţiei şi, prin urmare, n-ar putea şti ceva important, pe când bărbaţii sunt superiori, maeştri ai raţiunii şi ai logicii.)

Dacă atribuim înţelepciunea şi inteligenţa altor persoane, ceea ce facem obligatoriu dacă nu avem încredere în noi înşine, va fi simplu pentru acele persoane să menţină activă în noi îndoiala de sine. *Ele* ştiu mai bine şi, mai mult decât atât, ele ştiu ce este mai bine *pentru noi*.

Când a şti pare periculos

Îndoiala de sine poate lua forma următoarei propoziţii: „Ştiu ce ştiu, dar nu se poate să ştiu acest lucru”. Ceea ce ştim este inconfortabil, periculos şi nu ne simţim în stare să ne confruntăm cu schimbările pe care ar trebui să le

facem, dacă am accepta că percepţiile noastre sunt corecte.

Pentru clienta mea Roberta, care fusese bătută crunt de tatăl ei şi apoi fusese supusă presiunilor familiei când s-a decis să vorbească, era dureros de dificil să susţină adevărul aşa cum îl percepuse ea. „Toată familia zice că greşesc”, mi-a spus Roberta. „Dacă au ei dreptate? Este posibil să fiu eu singura care are dreptate? Dacă toate acestea sunt doar produsul imaginaţiei mele? Dacă am exagerat?”

Deseori, victimele unui abuz se bazează pe îndoiala de sine pentru a se izola de oroarea trecutului lor. Iată câteva dintre afirmaţiile pe care le-am auzit cel mai des: „Poate că n-a fost chiar atât de rău cum am crezut”, „Poate că reacţia mea este exagerată”, „Poate că nici nu s-a întâmplat”, „Poate a fost doar un vis”. Roberta simţea nevoia să se agaţe de realitate, dar uneori ataşamentul era fragil.

Nu-mi pot pierde toată familia din cauza acestui lucru. Toată viaţa am încercat să fac ceva important pentru ca ei să mă bage în seamă, dar ei n-au făcut-o niciodată. Fratele meu a fost odorul părinţilor pentru că a fost primul lor băiat, iar când am venit eu, am fost doar fetiţa bucălată, iar tata nu s-a putut obişnui cu asta. M-a urât din prima zi. Orice fac este prost. Nimeni nu mă crede. Eu nu vreau decât să le plac, iar ei mă urăsc acum. Probabil că sunt nebună pentru că trăiesc aşa ceva. Poate că ei au dreptate.

Supusă presiunii familiei de a retracta sau a fi exilată, Roberta a fost pe punctul de a ceda.

Devenise ţapul ispăşitor al familiei.

Nu rareori se întâmplă ca o persoană să ajungă să încarneze tot ce este rău într-o familie. Roberta a fost depozitara negărilor şi a disimulărilor din familie; ea a trebuit să absoarbă învinuirile, tensiunea, vinovăţia şi anxietatea pentru ca toţi ceilalţi să-şi menţină echilibrul.

În felul acesta, niciunul dintre ceilalţi nu a trebuit să privească în faţă cât de nesănătoşi erau.

Este deosebit de greu să crezi că percepţiile tale sunt valide, dacă oamenii pe care îi iubeşti îţi spun că eşti nebun, că greşeşti sau că eşti bolnav, dar, cu sprijin şi cu multă muncă, Roberta *a reuşit* să găsească curajul de a-şi susţine afirmaţiile; recuperarea ei nu ar fi fost posibilă dacă nu s-ar fi scuturat de îndoiala de sine care o însoţise atâta amar de vreme. Ca toate stilurile comportamentale despre care am vorbit, acesta nu-i oferise protecţie – o aruncase într-o închisoare.

Lupta de a susţine adevărul pe care îl ştiţi sau măcar aceea de a înţelege că aţi lăsat la o parte centrul de percepţie al propriei persoane poate fi mai puţin dramatică decât a Robertei, dar nu este cu nimic mai prejos ca importanţă. Aşa cum pentru Roberta a avea propriul adevăr reprezenta o problemă de supravieţuire psihică, pentru cei mai mulţi dintre noi aceasta e singura cale de a pune capăt şantajului sentimental.

O problemă de echilibru

Toate stilurile comportamentale pe care le-am

văzut sunt mecanisme de supravieţuire pe care le-am ales pentru a ne menţine în siguranţă. Problema este că majoritatea sunt învechite şi au fost în permanenţă revizuite şi modernizate. Când sunt menţinute în echilibru sau sunt alternate cu alte comportamente, niciunul dintre aceste stiluri nu vă condamnă la statutul de „ţintă preferată" a unui practicant al şantajului sentimental. Evitarea conflictelor, împăcarea, chiar şi un uşor sentiment de îndoială de sine nu vă fac rău – atât timp cât nu faceţi din ele o armură care ar trebui să vă protejeze de sentimente pe care credeţi că nu le puteţi suporta. Dacă sunteţi un pacificator, dar nu puteţi accepta un compromis atunci când simţiţi că nu puteţi face, cu niciun chip, ceea ce vă cere altcineva – nu este nicio problemă. Dar, dacă lăsaţi aceste trăsături să vă domine constant, rămâneţi agăţaţi de un lasou care vă va trage direct în adâncul şantajului sentimental.

Antrenăm noi înşine şantajistul

Şantajul sentimental are nevoie de pregătire şi de practică. Cine asigură pregătirea? Voi. Cine altcineva i-ar putea spune şantajistului cu absolută siguranţă şi precizie: asta este ceea ce funcţionează în cazul meu. Aceasta e presiunea la care cedez întotdeauna. Acesta e instrumentul făcut pe măsura clientului, pentru a activa punctul meu sensibil.

Probabil nu vă amintiţi că aţi oferit un curs de pregătire pentru şantajul sentimental, dar cei care practică şantajul sentimental îşi preiau indiciile

din răspunsul nostru la probele la care ne supun şi învaţă atât din ceea ce facem noi, cât şi din ceea ce nu facem. Listele următoare vă vor ajuta să stabiliţi ce succes aţi avut ca antrenor al şantajiştilor din viaţa voastră.

Ce faceţi când vă confruntaţi cu presiunea exercitată de un şantajist:

Vă cereţi scuze.

Discutaţi raţional.

Vă certaţi.

Plângeţi.

Insistaţi.

Schimbaţi sau anulaţi planuri sau întâlniri importante.

Cedaţi şi speraţi că este pentru ultima oară.

Vă predaţi.

Găsiţi că este dificil sau imposibil:

să vă susţineţi punctul de vedere?

să înfruntaţi ceea ce se întâmplă?

să stabiliţi limite?

să le spuneţi şantajiştilor că acest comportament al lor este inacceptabil?

Dacă aţi răspuns „da" la oricare dintre aceste întrebări, acţionaţi ca antrenor şi vedetă în spectacolul şantajului. În fiecare zi din viaţă, îi învăţăm pe alţii cum să ne trateze, arătându-le ce vom accepta şi ce nu, cu ce refuzăm să ne confruntăm, ce vom lăsa să treacă. Am putea crede că acel comportament provocator al celeilalte persoane va dispărea dacă îl ignorăm sau dacă nu-i dăm prea multă atenţie, dar mesajul pe care îl transmitem când nu vorbim deschis despre ceea ce nu acceptăm este: „A mers. Fă la

fel şi data viitoare!”

Începutul stă în lucruri mărunte

Ceea ce nu înţelegem mulţi dintre noi este că şantajul sentimental se bazează pe o serie de teste. Dacă el funcţionează la scară mică, îl vom întâlni din nou, pe o scenă mai importantă. Când cedăm presiunii sau disconfortului, furnizăm o susţinere pozitivă, o recompensă pentru un comportament negativ. Adevărul dureros este că, de fiecare dată când permitem cuiva să ne submineze demnitatea şi integritatea, complotăm – îl ajutăm să ne facă rău.

Trăim cu iluzia că şantajul sentimental irupe cu toată puterea în viaţa noastră, ca o tornadă, apărând din senin şi răsturnându-ne prin forţa şi furia ei. „Cum a putut celălalt să se schimbe total?”, ne întrebăm. „Cum a devenit situaţia atât de tensionată dintr-odată?” Uneori, intrarea şantajului sentimental într-o relaţie *este* bruscă, dar la fel de des se întâmplă ca acesta să se acumuleze încetul cu încetul, câştigând teren în timp, pentru că îi permitem.

Liz a început să-mi povestească ce probleme are cu soţul ei, Michael, descriindu-mi cât de înfricoşată o făceau să se simtă ameninţările lui cu pedeapsa. Dar, când a privit înapoi, şi-a dat seama că, cu mult înainte de izbucnirea crizei profunde dintre ei doi, ea îl lăsase pe Michael să scape uşor în numeroase situaţii, mai subtile, de şantaj sentimental.

Michael a fost întotdeauna Dl Perfect. Este

genul care stabileşte o întâlnire cu tine şi pe urmă pleacă, dacă ai întârziat cinci minute – numai ca să ştii că ar fi trebuit să vii la timp. Ar fi trebuit să-mi dau seama atunci când a început să alinieze revistele de pe măsuţa de cafea şi să se plângă când nu erau în ordine. Regulile lui – şi are o regulă pentru orice mărunţiş – au fost o sursă de tensiune între noi chiar din clipa când am început să locuim împreună. Iar când ai gemeni, poţi să o laşi baltă. Încearcă să ai o casă impecabilă, când ai copii micii Realitatea însă nu înseamnă mare lucru pentru Michael. Îmi comunica întruna că el voia ordine în casă. Cum îmi comunica? Avea metodele lui.

Îmi amintesc de o zi când am lăsat câteva vase în chiuveta din bucătărie, în loc să le pun în maşina de spălat. Când am venit acasă, Michael le stivuise pe jos. Nu mi-a venit să cred – dar n-am spus nimic. Am înghiţit în sec şi le-am ridicat de jos.

Liz a tras concluzia că greşise şi că merita supărarea lui Michael, dar ea era cea care îl antrena în această direcţie. Michael n-a putut să nu observe ce eficientă fusese pedeapsa lui.

Acum, când stau şi mă gândesc, mi se pare că el găsea întotdeauna o modalitate de a corecta lipsurile mele. Odată, am plecat şi am lăsat deschisă uşa garajului, iar când am venit acasă, Michael deconectase mecanismul automat, aşa că a trebuit să mă dau jos din maşină şi să deschid singură uşa. Era ca atunci când părinţii inventează o pedeapsă pe care să n-o mai uiţi niciodată. El m-a convins că eram odioasă, iresponsabilă şi o

mamă proastă, iar eu mă simţeam cumplit de vinovată şi sfârşeam prin a-mi cere scuze.

Pedepsele mărunte precum cele aplicate de Michael ne fură demnitatea de adult şi puterea. Ele sunt echivalentul sentimental al pălmuirii şi conduc la infantilizarea noastră – ne reduc la starea de copil rău, care trebuie să primească o lecţie. Aşa cum a descoperit Liz, vinovăţia pe care o resimţim se transformă uşor în sentimentul că „Sunt rea, aşa că merit acest tratament”.

Punctele ei sensibile fiind activate, lui Liz nici nu i-a trecut prin minte să-i arate lui Michael cât de supărată a fost şi nu s-a gândit niciodată să i se împotrivească. Dar, ascunzându-şi sentimentele, ea îl antrena să-i aplice pedepse din ce în ce mai mari, pentru a o ţine sub control. Şantajiştii învaţă până unde pot merge observând până unde îi *lăsăm* noi să meargă. Nu ştim ce s-ar fi întâmplat dacă Liz ar fi înăbuşit acest comportament din faşă. Dar ştim că Liz l-a învăţat pe Michael că, infantilizând-o, insultând-o şi ameninţând-o, el obţinea ceea ce voia. Pedepsele lui Michael se repetau, agravându-se în permanenţă, până ce au atins punctul culminant, dureros şi înspăimântător, în care el a ameninţat-o că nu-i va mai da bani şi că îi va lua copiii, dacă ea va încerca să-l părăsească.

La suprafaţă, nu pare să existe vreo legătură între deconectarea mecanismului de deschidere automată a uşii de la garaj şi ameninţările mai grave care au venit mai târziu, dar incidentele de la început au jucat rolul frigului care poate duce la pneumonie – devin periculoase dacă sunt ignorate

şi rămân netratate.

După cum vor constata toate persoanele-ţintă, în şantajul sentimental prezentul este prologul viitorului. Antrenamentul de azi se va întoarce împotriva ta mâine.

Autoşantajul

În pofida titlului acestui capitol, uneori şantajul nu are nevoie decât de o singură persoană. Putem pune în scenă cu uşurinţă toate elementele şantajului de unul singur – începând de la solicitare, trecând prin rezistenţă, presiune şi până la ameninţări, acţionând atât ca şantajist, cât şi ca ţintă. Acest lucru se întâmplă atunci când teama noastră în faţa răspunsurilor negative ale altor persoane este puternică şi propria imaginaţie ne domină. Ne închipuim că, dacă cerem ce vrem, vom întâmpina dezaprobare, mânie şi suntem atât de dornici să ne protejăm, încât nu ne permitem niciun risc, nici măcar acela de a întreba cealaltă persoană: „Ce-ai zice dacă...”

Să vă explic ce vreau să spun.

De mai bine de un an, prietena mea, Leslie, visa la o excursie în Italia, făcea aranjamente cu prietenii şi rezerva bilete la operă. Dar acum şase luni, fiica ei, Eleine, a trecut printr-un divorţ neplăcut, iar Leslie a ajutat-o cu câte un împrumut sau rămânând cu cei doi copii mici ai lui Eleine. Leslie şi Eleine au avut momentele lor de neînţelegeri, dar s-au apropiat după divorţul lui Eleine, iar Leslie este încântată de noua prietenie înfiripată între ele.

„N-aş putea să fac nimic care ar periclita acest lucru”, mi-a spus Leslie, „şi ştiu că, dacă plec în excursie, ea se va supăra şi va considera că sunt egoistă. Cum să plec în vacanţă, când ea se luptă şi are nevoie de ajutorul meu?” Probabil că fiica lui Leslie ar putea face faţă foarte bine, dacă mama ei i-ar spune despre excursie, dar Leslie refuză să verifice realitatea, preferând să amâne vacanţa de care are multă nevoie.

Cât de des ne privăm de ceva raţional, care ne stă în puteri, pentru simplul fapt că ne temem de reacţia altcuiva? Ne amânăm visele şi planurile pentru că „suntem siguri” că altcineva va obiecta – deşi nici măcar nu am încercat să ne exprimăm ideile. Vrem ceva, rezistăm, ne supunem unei presiuni inventând consecinţe negative şi ne împiedicăm să facem ceea ce vrem. Creăm singuri „ceaţa” sentimentelor de teamă, obligaţie şi vinovăţie. Acesta este autoşantaj.

Este posibil să avem o anumită experienţă trăită lângă alţii, care să justifice faptul că ne temem de reacţiile lor, dar de multe ori facem presupuneri complet nerealiste. Putem ajunge să respingem oameni pentru că ne împiedică să facem lucruri de care ei nici nu au aflat. Ocolim cu grijă punctele noastre sensibile şi ne închidem singuri într-un tipar sigur, înăbuşitor, de autoşantaj.

Atenţionare

Vă rog să nu folosiţi acest capitol pentru a vă învinovăţi singuri. Până acum, aţi făcut tot ce aţi

putut cu cunoştinţele pe care le aveaţi. Aţi fost membru în AC – acel grup vast al oamenilor al căror comportament s-a format Anterior Conştientizării. Priviţi cu compasiune persoana care aţi fost şi apoi folosiţi acest capitol pentru a vă oferi o înţelegere mai profundă a tranzacţiei de şantaj sentimental şi a rolului pe care l-aţi jucat în cadrul ei.

Impactul şantajului

Este adevărat că şantajul sentimental nu ne ameninţă viaţa, dar ne lipseşte de una dintre proprietăţile cele mai preţioase – integritatea. Integritatea este acel loc interior în care se găsesc valorile şi busola noastră morală, cele care clarifică ce este bine şi ce este rău pentru noi. Deşi avem tendinţa de a pune un semn de egalitate între integritate şi cinste, integritatea reprezintă, de fapt, mult mai mult. Cuvântul în sine înseamnă „întreg" şi îl resimţim ca pe convingerea că: „Acesta sunt eu. Asta este ce cred. Asta vreau să fac – şi aici trag linia".

Cei mai mulţi dintre noi inventariem fără dificultate ce trebuie şi ce nu trebuie să facem, acele „Să facem cutare..." şi „Să nu facem cutare..." care ne conduc. Dar a împleti aceste convingeri în faptele vieţii şi a le apăra sub presiunea şantajului sentimental este mult mai greu. De multe ori, capitulăm şi ne compromitem integritatea, pierzându-ne capacitatea de a ne aminti ce înseamnă a fi întreg.

Cum resimţiţi integritatea? Îngăduiţi-vă

răgazul de a studia lista următoare – poate doriţi să o citiţi cu glas tare – şi imaginaţi-vă că fiecare propoziţie este adevărată pentru voi, în majoritatea cazurilor.

Îmi susţin convingerile.

Nu las teama să-mi guverneze viaţa.

Mă confrunt cu cei care mi-au adus prejudicii.

Eu stabilesc cine sunt, nu-i las pe alţii să stabilească cine sunt eu.

Îmi ţin promisiunile pe care mi le fac mie însumi.

Îmi protejez sănătatea fizică şi mintală.

Nu-i trădez pe alţii.

Spun adevărul.

Aceste afirmaţii sunt puternice şi eliberatoare şi trebuie să ni le aplicăm nouă înşine, iar, când ele reflectă cu adevărat felul nostru de a fi pe lume, ele ne dau un punct de sprijin, un simţ sigur al echilibrului, care ne împiedică să fim descentraţi de stresul şi presiunile care vin peste noi în permanenţă. Când cedăm şantajului sentimental, tăiem punctele de pe listă unul câte unul, uitând ceea ce este bun şi corect pentru noi. Şi, de fiecare dată când facem acest lucru, mai sacrificăm o bucăţică din integritatea noastră.

Când încălcăm acest simţ esenţial despre noi înşine, pierdem una dintre cele mai importante forţe de orientare în viaţă. Plutim în derivă.

Impactul asupra respectului de sine

Laş. Cârpă. Ratat. Fraier. Avem zeci de feluri

în care ne putem descrie când plecăm de lângă cel ce ne şantajează sentimental, după ce i-am mai cedat o dată. Judecata despre noi înşine se tulbură în „ceaţa” sentimentelor de teamă, obligaţie şi vinovăţie: „Dacă aş avea coloană vertebrală, n-aş ceda”, ne spunem singuri. „Chiar sunt atât de slab? Ce se întâmplă cu mine?”

Nu trebuie să fim inflexibili sau să ne autoflagelăm pentru că am cedat în faţa cuiva, în probleme relativ minore. Majoritatea ne dăm seama că trebuie să cedăm puţin şi să facem compromisuri şi există nenumărate ocazii când a ceda presiunii nu înseamnă foarte mult. Dar a intra într-un tipar de cedare în faţa unor lucruri care nu vă fac bine implică o plată la nivelul imaginii de sine. Există întotdeauna o limită, un punct în care a ceda înseamnă a încălca principiile şi convingerile noastre cele mai importante.

Cum ne dezamăgim pe noi înşine

Preţul pe care îl plătim pentru că am acţionat ca şi când acest punct nu ar exista i-a devenit Mă Ariei dureros de clar, în timp. La câteva luni după ce am început psihoterapia împreună, Maria a fost neobişnuit de tăcută la consultaţie, ceea ce reprezenta o schimbare faţă de felul ei de a fi, deschis. Când am întrebat-o de ce, mi-a răspuns fără grabă:

Sunt supărată din multe, multe motive. Bineînţeles că nu sunt bucuroasă pentru ce a făcut Jay. Dar cel mai mult mă supără ceea ce mi-am făcut eu singură. Ştiu că am vorbit mult despre

familie, familie, familie şi despre faptul că am respectat-o şi am pus-o pe primul loc în viaţă. Dar, când mă uit în oglindă, văd o femeie care nu s-a respectat pe sine suficient pentru a-i spune soţului: „Nu-ţi permit să mă degradezi pe mine sau căsnicia mea prin infidelitate”. Mă simt ca şi cum m-aşti trădat pe mine însămi. Am făcut orice, dar nu mi-am apărat cauza. Aş putea să-mi scriu înfrunte: Loveşte!

— Am subliniat Mariei că, deşi ea nu-şi dădea seama, parcursese un drum lung şi i-am amintit că se străduise mult pentru a ajunge în punctul în care îşi recunoştea propriile nevoi şi în care putea respinge presiunile educaţiei sale şi ale mediului. Parte a reproşurilor mari pe care şi le făcea singură rezulta din faptul că putea vedea clar, pentru prima oară după ani de zile – sau poate în toată viaţa ei –, că avea un simţ al valorilor puternic, conştient, ce respecta şi proteja drepturile tuturor, dar nu şi pe ale sale.

Un cerc vicios

Nu este uşor să ne respectăm şi să ne protejăm integritatea. Şantajiştii obstrucţionează ghidul nostru interior, creând confuzie şi revoltă şi, prin urmare, avem senzaţia că pierdem contactul cu părţile noastre cunoscătoare, pentru ca, atunci când ne dăm seama că am cedat din nou, să ne mustrăm.

Patty, care i-a permis soţului ei, Joe, să o convingă să-i ceară un împrumut mătuşii internate în spital, a rezumat astfel condiţia persoanei-ţintă,

care este supusă prin şantaj sentimental unei puternice presiuni:

Era o situaţie fără ieşire. Dacă nu dădeam telefon, m-aşti simţit o persoană oribilă, oribilă, care îl trădează pe Joe. El este cel care aduce bani în casă şi uite că, în acest moment, îmi cere un mic favor, când în rest el face totul. Pare total lipsit de raţiune. Dar, după ce am făcut-o, m-am simţit îngrozitor... oribil, fără valoare. M-am simţit folosită, ca şi când nu aş avea coloană vertebrală, ceea ce este adevărat.

Patty era prizoniera dilemei „rău dacă faci, rău dacă nu faci”, care îneacă multe victime ale şantajului sentimental în valuri de autocondamnare. Atât timp cât a acceptat premisa lui Joe potrivit căreia ceea ce voia el era „un mic favor” pe care i-l datora, ea nu s-a putut împotrivi solicitării lui – deşi, cum s-a exprimat ea, „nu sunt genul de persoană care ar face aşa ceva. Ce om cu mintea întreagă i-ar telefona cuiva care abia a ieşit din operaţie, ca să-i ceară bani?”

Petty nu şi-a pierdut simţul bunei-cuviinţe, dar, din nevoia de a avea linişte cu Joe, a acţionat ca şi când l-ar fi pierdut. Iar urmarea a fost că s-a simţit cuprinsă de remuşcări şi de dispreţ pentru propria persoană.

Rezultatul nefericit al unei asemenea autoflagelări e însă faptul că ea dă naştere unui cerc vicios. Supuşi presiunii, facem ceva ce nu se potriveşte cu ceea ce ştim că suntem. Şocaţi şi fără a ne veni să credem, ne dăm seama ce am făcut şi începem să credem că suntem într-adevăr deficitarii care ne consideră şantajiştii că suntem.

Apoi, după ce ne-am pierdut respectul de sine, suntem *şi mai* vulnerabili în faţa şantajului sentimental, pentru că acum suntem disperaţi să obţinem aprobarea şantajiştilor – care ar demonstra că nu suntem chiar atât de răi. Dacă nu reuşim să ne menţinem propriile standarde, poate că le vom putea atinge pe ale lor.

După cum spune Patty:

Mi-a fost teamă că, dacă nu dădeam telefon, el nu m-ar mai fi iubit, că n-aş fi fost o soţie bună. Iar eu aveam nevoie de el. El nu m-ar fi iubit, iar eu l-aş fi trădat.

Deşi Patty s-a simţit foarte prost pentru că a dat acel telefon, pentru ea a fost mai confortabil aşa, decât să-i spună „nu” lui Joe. Pusă să aleagă între ceea ce considera ea că era bine şi rău şi a apărea ca o soţie rea, ştim ce alegere a făcut.

Raţionamente şi justificări

Protejarea propriei integrităţi poate produce teamă şi poate conduce la singurătate. Ea ne supune riscului de a ne atrage dezaprobarea celor dragi şi poate chiar pune în pericol o relaţie. Margaret voia cu orice preţ să rămână împreună cu Cal, astfel că a făcut ceea ce fac mulţi oameni supuşi şantajului sentimental, dacă se află în situaţia de a alege între a se comporta aşa cum le stă în fire şi a respecta dorinţa altcuiva: a gândit raţional.

Margaret a încercat să descopere „raţiuni” de a face ceea ce dorea Cal. Şi-a spus că sexul în grup nu era o mare problemă – poate că, într-

adevăr, *ea* era demodată şi pudibondă. Pentru că, nu-i aşa, el era un om minunat din multe puncte de vedere. Nevoia pe care a resimţit-o de a merge atât de departe cu gândirea raţională ar fi trebuit să constituie pentru Margaret un indiciu al faptului că depăşea ceea ce considera ea a fi adevărat şi sănătos.

Este nevoie de multă energie mentală şi sentimentală pentru a ne convinge singuri că putem accepta ceva ce nu este în regulă pentru noi. Intre integritatea noastră şi presiunea exercitată de şantajist izbucneşte un război, iar în război se produc pierderi şi victime. Margaret a plătit un preţ uriaş pentru gândirea ei raţională şi am lucrat împreună pentru ca ea să-şi poată recâştiga respectul de sine, să înăbuşe criticile cu care se flagela singură şi să-şi consolideze legătura cu vocea interioară călăuzitoare.

Oricât am fi de confuzi, de nesiguri pe noi înşine şi de ambivalenţi în legătură cu evoluţia interacţiunilor noastre cu alţi oameni, niciodată nu putem reduce la tăcere absolută acea voce interioară care ne spune întotdeauna adevărul. Poate că nu ne place cum sună adevărul şi adesea îl lăsăm să murmure în afara conştiinţei noastre, fără să ne oprim să-l ascultăm. Dar, când îi acordăm atenţie, el ne conduce spre înţelepciune, sănătate şi claritate. Vocea interioară este paznicul integrităţii noastre.

Eve se înscrisese la un curs care ar fi ajutat-o să-şi găsească de lucru şi să-şi stabilească o anumită securitate financiară, pe parcursul carierei ei artistice. Dar planul ei optimist s-a

prăbuşit sub presiunile exercitate de Elliot.

Nu vreau decât să dobândesc nişte abilităţi, ca să nu depind întotdeauna de altcineva. M-am gândit să urmez un curs de grafică pe calculator; unul de ilustraţie, ca să nu fiu nevoită să aştept mereu o comandă mare. Dar el realmente a urât intenţia mea şi, într-o zi, chiar în ziua în care urma să dau nenorocitul acela de test la calculator, m-a ameninţat că va lua o supradoză. Am fost uluită, mi s-a părut că se adeverea cel mai cumplit coşmar. Stătea cu o sticlă de coniac în mână şi cu o grămadă de flacoane cu medicamente. Cum mai puteam eu să plec la curs? Mi-am spus: „Nu face asta, Eve, rămâi la cursuri”, dar... pur şi simplu... m-am prăbuşit. Mi-am spus: „Ei bine, ducă-se toate la dracu'!”

Ca majoritatea persoanelor supuse şantajului sentimental, Eve a pierdut din vedere unele dintre cele mai importante promisiuni pe care ni le facem nouă înşine. În comparaţie cu presiunile lui Elliot şi cu convingerea ei că era răspunzătoare de rămânerea lui în viaţă, acele promisiuni păreau aproape o trivialitate.

Ameninţările lui Elliot erau înfricoşătoare şi Eve nu era încă pregătită să le facă faţă, dar multe persoane-ţintă vor renunţa la ele însele, chiar dacă presiunea nu este de această intensitate. Unul dintre efectele cele mai grave ale şantajului sentimental este felul în care acesta restrânge lumea în care trăim. Adesea renunţăm la oameni şi activităţi la care ţinem, numai pentru a le face pe plac şantajiştilor noştri, mai ales dacă aceştia sunt autoritari sau au anumite nevoi excesive.

Numai că, de fiecare dată când nu urmaţi cursul pe care îl doriţi, de fiecare dată când renunţaţi la propriul interes sau nu vă mai întâlniţi cu oamenii dragi pentru a-l face fericit pe şantajist, renunţaţi de fapt la o parte importantă din propria persoană şi vă diminuaţi integritatea.

Impactul asupra propriei stări de bine

Şantajul sentimental ne face să acumulăm sentimente mocnite, neexprimate. Patty era total nemulţumită de manipularea exercitată de Joe – şi sentimentele ei erau foarte fireşti –, dar, deşi era conştientă de ceea ce simţea, ea nu beneficia de alinarea pe care i-ar fi adus-o exprimarea mâniei şi a frustrării. Majoritatea persoanelor supuse şantajului sentimental au tendinţa de a înăbuşi aceste sentimente, numai pentru a le face să reapară la suprafaţă în diferite forme supărătoare: depresie, anxietate, bulimie, dureri de cap – o întreagă gamă de manifestări fizice şi sentimentale care înlocuiesc exprimarea directă a ceea ce simţim.

Când psihiatra lui Catherine a folosit şantajul sentimental pentru a o obliga să participe la şedinţe de grup, Catherine s-a mâniat nu numai pe medic, ci şi pe o prietenă apropiată care era implicată în această situaţie.

Prietena mea făcea parte din grupul respectiv şi a început să facă şi ea presiuni asupra mea. Ulterior, am aflat că Rhonda îi spusese să încerce să mă convingă. Aşa că acum le aveam pe amândouă pe cap. M-am simţit asaltată din două

părţi şi am fost foarte supărată. Dar mi-a fost teamă să-mi exprim mânia în mod direct. De fapt, nici nu ştiam dacă aveam dreptul să fiu supărată. Aşa că am devenit şi mai deprimată. Întreaga experienţă era într-adevăr oribilă.

Rhonda mi-a făcut mult rău. În momentul acela, eram foarte vulnerabilă, iar ea nu m-a sprijinit şi nu mi-a dat dreptate. M-a făcut să mă simt şi mai rău în raport cu ceea ce mi se întâmpla – mai inadecvată, mai puţin demnă de a fi iubită. Slavă Domnului că am avut înţelepciunea de a înţelege ce mi se întâmplă şi de a mă desprinde.

Ca şi Catherine, mulţi dintre cei supuşi şantajului sentimental pun sub semnul întrebării chiar şi dreptul lor de *a avea* anumite sentimente – în special, cele legate de supărare. Ei îşi pot interioriza mânia, aceasta devenind depresie, sau pot emite raţionamente care să le ascundă supărarea. Catherine a avut noroc pentru că, în cele din urmă, a reuşit să-şi depăşească depresia şi îndoiala de sine şi să iasă dintr-o situaţie nesănătoasă.

Când riscul este pierderea sănătăţii mintale

Eve era atât de puternic prinsă în plasa relaţiei ei distructive cu Elliot, încât credea că era pusă în pericol sănătatea ei mintală.

Am ştiut că intrasem într-un bucluc. Eram atât de epuizată, încât îmi era teamă că vor trebui să mă bage într-un spital şi să mă închidă în camera pentru nebunii violenţi. Trebuia într-adevăr să mă

aşez pe un balansoar şi să mă legăn. Simţeam că îmi pierdeam minţile şi nu reuşeam să mă distanţez sentimental de el. Eram în combinaţia aceea oribilă de furie, iubire şi vinovăţie.

Când este atât de apăsător şi omniprezent, cum a fost în cazul lui Eve, şantajul sentimental creează emoţii de o asemenea intensitate, încât ajungem să credem că „vom înnebuni". Am asigurat-o pe Eve că mulţi oameni confundă emoţiile puternice cu nebunia şi că existau o mulţime de lucruri pe care le puteam face pentru a-i diminua acea teamă. Ea avea dreptate – avea într-adevăr nevoie de o distanţare sentimentală, înainte de a putea începe să se ocupe eficient şi cu calm de dramoleta care devenise viaţa ei. Şi o puteam obţine împreună.

Eve ilustrează clar faptul că şantajul sentimental poate fi periculos pentru sănătatea voastră mintală. El poate fi periculos, totodată, pentru sănătatea voastră fizică, mai ales dacă încercaţi să vă depăşiţi limitele fizice, pentru a-i face pe plac şantajistului.

Durerea fizică – un avertisment

Kim, editoarea de revistă care muncea ore suplimentare răspunzând presiunii şefului ei, s-a trezit în creierul nopţii cu dureri atroce de la umeri până la încheieturile mâinilor.

M-am temut că se va întâmpla aşa ceva, dar, când te loveşte, tot eşti uluit. Nu ştiu de ce nu am putut spune: „Încep să mă doară mâinile şi trebuie să o las ceva mai moale – să fac munca unui singur

om, nu să muncesc cât doi sau trei”. Dar îmi răsună în minte vocea lui Ken, spunându-mi ce grozavă era Miranda şi sunt decisă să-i dovedesc că şi eu sunt la fel. Iar ticălosul acela ştie exact cum să mă trateze. Ceea ce mă t sperie însă este faptul că mi-am făcut-o cu mâna mea.

Când nu ne protejăm organismul, acesta ne trimite semnale de durere, până ce îi acordăm atenţie. Pentru Kim, vătămările produse de tensiuni repetitive arată că pot rezulta consecinţe invalidante din a ceda presiunii de a lucra foarte mult.

În situaţia lui Kim, cauza şi efectul erau suficient de vizibile. Prea multă muncă, un program prelungit şi presiunea de a excela au epuizat-o, iar organismul ei s-a revoltat.

Desigur, nu susţin ideea că orice suferinţă fizică este de natură psihosomatică, dar există suficiente dovezi care arată că mintea, emoţiile şi organismul sunt strâns corelate. Suferinţa sentimentală poate spori semnificativ vulnerabilitatea la dureri de cap, spasme musculare, probleme gastrointestinale, afecţiuni respiratorii şi la o mulţime de alte boli. Cred cu convingere că stresul şi tensiunea ce însoţesc şantajul sentimental se pot manifesta prin simptome fizice, atunci când alte căi de exprimare sunt blocate sau închise.

Trădarea altora pentru împăcarea şantajistului

Ştim că a capitula în faţa şantajului

sentimental înseamnă să ne trădăm pe noi înşine şi integritatea noastră. Dar avem tendinţa să ignorăm felul în care, încercând să calmăm şantajiştii sau să evităm dezaprobarea, îi putem trăda pe cei dragi.

Am văzut în această carte numeroase exemple despre cum afectează şantajul alţi oameni din viaţa persoanei-ţintă. Josh o trădează pe Beth, spunându-le părinţilor lui că nu se mai întâlneşte cu ea, iar ea este profund rănită. Simte că el nu o protejează. Ea ştie totodată că va veni momentul, aşa cum se întâmplă întotdeauna, când adevărul va ieşi la iveală şi când probabil că scandalul va fi mai mare decât dacă ar fi încercat să rezolve situaţia cu mai mult curaj, de la bun început.

Karen s-a trezit prinsă la mijloc, între mama ei şi fiica ei, confruntată cu perspectiva de a o răni fie pe una, fie pe cealaltă.

Plănuisem o mică petrecere pentru a sărbători aniversarea mamei de şaptezeci şi cinci de ani. Când mama m-a întrebat cine urma să vină, i-am citit lista, dar, când am ajuns la

Melanie, m-a oprit brusc. „Nu vreau s-o văd pe Melanie”, mi-a spus ea. „Ştiu că este fiica ta, dar s-a purtat groaznic cu mine în ultima vreme – fără pic de respect. Ultima oară când i-am telefonat, a fost prea ocupată să stea de vorbă cu mine. Este drăguţă numai când are nevoie de ceva”.

Am încercat să aplanez lucrurile, spunându-i că Melanie avusese foarte multe pe cap îl ultima vreme, dar mama nici nu voia să audă. „Dacă nu-i spui lui Melanie să nu vină”, mi-a spus ea, „nu am nevoie de petrecerea ta. Poţi să o dai fără mine.

Mi-am petrecut şi altă dată ziua de naştere singură, o pot petrece şi pe asta”. Aşa că a trebuit să-i spun propriei mele fiice că nu era binevenită la petrecerea bunicii ei.

Karen s-a lăsat târâtă în conflictul dintre mama ei şi Melanie şi a devenit calea de transmitere şi mesagerul tuturor sentimentelor proaste dintre două femei adulte. Precum cei mai mulţi dintre noi, ea nu a învăţat nicio strategie de a rezista şantajului sentimental şi a presupus că nu avea decât două soluţii – să cedeze în faţa mamei, rănindu-şi fiica, sau să se opună mamei, riscând să o rănească – poziţie din care avea de pierdut, orice ar fi făcut.

Am trecut mulţi prin asemenea situaţii imposibile ca a lui Karen, când ni s-a cerut să alegem între doi oameni dragi din cauza nevoilor unui anumit şantajist. „Ori copiii tăi, ori eu”, iată o solicitare frecventă. Este alegerea pe care i-a cerut-o Alex lui Julie, când a decis că fiul ei îi răpea prea mult din atenţia pentru el.

Alt scenariu binecunoscut implică diferiţi membri ai familiei care fac presiuni unul asupra altuia pentru a se alia cu un părinte împotriva celuilalt, în special după un divorţ. Dacă divorţul a fost unul urât, o formă ţipică de şantaj sentimental va fi exprimată prin: „Dacă vei continua să stai de vorbă cu tatăl tău/ mama ta, te scot din viaţa mea (sau din testament) şi nu mai vorbesc cu tine niciodată”. Este o dilemă dureroasă. Orice alegere ar face persoana-ţintă, cineva va fi trădat, ceea ce sporeşte încărcătura deja abundentă de vinovăţie şi autoreproş.

Impactul asupra relaţiei

Şantajul sentimental stoarce de siguranţă orice relaţie. Prin siguranţă înţeleg bunăvoinţă şi încredere – elementele care ne permit să ne deschidem sufletul în faţa cuiva, fără teama că gândurile noastre cele mai intime şi sentimentele vor fi tratate altfel decât cu grijă. Îndepărtaţi aceste lucruri şi veţi rămâne cu o relaţie superficială, lipsită de candoarea sentimentală care ne permite să fim noi înşine în prezenţa altei persoane.

Când siguranţa unei relaţii scade, începem să ne păzim, ascunzându-ne din ce în ce mai mult de cei care ne şantajează. NU mai avem încredere că ei se preocupă de ceea ce simţim noi şi de ceea ce este mai bun pentru noi sau măcar de a ne spune adevărul, ştiind că, atunci când urmăresc să obţină ceea ce vor, pot fi în cel mai bun caz lipsiţi de sensibilitate şi, în cel mai rău, nemiloşi. Sacrificată este intimitatea.

Lichidarea

Eve a vorbit despre erodarea intimităţii în relaţia ei cu Elliot, în termeni extrem de relevanţi:

Ştiu că el pare bizar şi nebun, dar lucrurile nu au stat întotdeauna aşa. În primul nostru an împreună, relaţia a fost cu totul alta – simplă şi romantică. El este inteligent şi incredibil de talentat şi ne-am iubit cu adevărat. Abia când ne-am t mutat împreună şi-a arătat latura nebună.

Acum parcă am fi într-o cameră sub presiune. Nici nu pot să vă descriu. Este ceea ce simţi pentru un om cu care ai fost supărat şi care a căpătat o boală teribilă, dar pe care îl iubeşti şi la care tii, în adâncul tău. Dar nu mai există intimitate, intimitatea adevărată. Nu mă refer la cea sexuală, ci la cea sentimentală. Nu-i pot spune ce simt cu adevărat, pentru că este foarte vulnerabil… fragil. Nu pot să-i vorbesc despre visele mele, despre planuri, pentru că acestea îl sperie. Nu sunt subiecte sigure. Nu există intimitate cu adevărat, atunci când trebuie să te supraveghezi în tot ce spui.

Persoanele ţintite de şantajul sentimental se obişnuiesc în asemenea măsură cu judecăţile negative, cu dezaprobarea, presiunea şi reacţiile exagerate, încât, la fel ca Eve, nu mai doresc să-şi împartă toată viaţa. Nu mai vorbim despre:

Lucruri stupide sau stânjenitoare pe care le-am făcut. Şantajiştii ar putea să ne ridiculizeze.

Sentimente de tristeţe, de teamă sau insecuritate Şantajiştii le-ar putea folosi împotriva noastră, pentru a dovedi că greşim opunându-ne voinţei lor.

Speranţe, vise, planuri, scopuri, fantezii. Şantajistul ni le-ar putea distruge sau le-ar putea folosi pentru a dovedi că suntem egoişti.

Experienţe nefericite din viaţă sau copilăria dificilă. Şantajistul le-ar putea folosi ca dovadă a instabilităţii sau inadecvării noastre.

Nimic din ceea ce ar putea arăta că ne schimbăm şi că evoluăm. Şantajiştilor nu le place când se leagănă barca.

Ce mai rămâne dacă trebuie să păşim în vârful degetelor alături de cineva? Conversaţii uşoare, superficiale, tăceri încordate, multă tensiune. Sub calmul artificial din jurul unui şantajist satisfăcut şi al ţintei care a cedat se ascunde prăpastia care se cască între ei.

Mama îi răsuceşte lui Karen braţul la spate, pentru a o determina să petreacă mai mult timp cu ea, cu toate acestea, dacă ne gândim la câtă apropiere a mai rămas între ele, ar putea la fel de bine să stea de vorbă cu un carton, croit după fiica ei. Interacţiunea rigidă dintre ele nu a mai lăsat loc pentru adevărata Karen sau pentru ceea ce contează pentru ea. Este ca şi când cele două femei ar fi separate de o sârmă ghimpată, împletită din firul atitudinii critice a mamei şi din cel al eforturilor făcute de Karen pentru a se proteja retrăgându-se în sine.

Este uluitor cât de mult ne reţinem când încercăm să zădărnicim un alt episod de şantaj. Facem conversaţie, trecând mereu pe cealaltă parte a străzii pentru a evita un subiect serios, o solicitare. Zoe a exprimat acest lucru foarte bine:

Nici n-o mai întreb pe Tess ce face, pentru că ştiu că îmi va spune şi pe urmă îmi va cere să-i ameliorez starea în care se află. Cred că putem să vorbim despre, ah, vreme, echipa Dodgers, Mel Gibson, filme – dar numai despre comedii. Totul cât mai superficial.

Într-o situaţie atinsă de şantaj, relaţiile eu prietenii, iubiţii şi membrii familiei, cândva profunde, încep să se subţieze, pe măsură ce lista subiectelor sigure se scurtează.

Allen, omul de afaceri, credea că trebuia să fie atent ce anume îi împărtăşea lui Jo, din cauza dependenţei ei extreme şi a reacţiilor supradimensionate.

Nu pot să-i spun lui Jo că sunt speriat sau că mă simt nesigur, pentru că se aşteaptă de la mine să fiu stanca Gibraltarului. Totuşi, este soţia mea şi aş dori să-i pot împărtăşi măcar puţin din ceea ce am suferit în ultimul timp. Afacerea îmi merge prost – vânzările au stagnat – şi a trebuit să renunţ la unele investiţii, ca să-mi pot acoperi facturile. Este o făbricuţă la San José, pe care aş vrea să mă duc s-o văd. Este vorba de nişte contracte care ar veni ca un balon de oxigen. Dar nici nu mă pot gândi să vorbesc de o călătorie şi de o absenţă de câteva zile. Va fi disperată. Şi nu pot să-i spun adevărul pentru că ar intra în panică. Doamne, acesta nu este un parteneriat adevărat – este o partitură de solist.

Allen se cenzura când ar fi trebuit să vorbească despre subiecte cărora credea că Jo „nu le făcea faţă" şi, prin urmare, deşi trăiau împreună, el se simţea foarte singur, lipsit de intimitatea ce decurge din posibilitatea de a împărtăşi atât momentele grele, cât şi pe cele bune. Căsnicia lor era strânsă într-o cămaşă de forţă, sentimentală.

Generozitatea sentimentală constrictivă

Unul dintre marile paradoxuri ale şantajului sentimental constă în faptul că, cu cât simţim că şantajistul solicită mai mult din timpul, atenţia şi

afecţiunea noastră, cu atât mai puţin suntem dispuşi să oferim. Deseori, ne reţinem să exprimăm chiar şi o afecţiune obişnuită, de teamă că aceasta ar putea fi interpretată ca un semn de cedare la presiunea exercitată de el. Ne transformăm într-un avar sentimental, pentru că nu dorim să alimentăm speranţele sau fanteziile şantajistului.

Roger, scenaristul, a vorbit despre acest paradox la începutul activităţii noastre, înainte ca el şi Alice să-şi ducă relaţia pe un teren mai sigur:

Alice şi cu mine avem o mulţime de momente minunate împreună şi mi-ar plăcea să-i spun acest lucru şi să-i arăt cât de mult o apreciez şi ce femeie minunată este din multe puncte de vedere. Dar nu pot să-i spun nimic care ar exprima prea multă dragoste, pentru că ştiu că asta ar suna pentru ea ca o cerere în căsătorie. Sau ar relua povestea cu copilul. Eu sunt un om foarte afectuos, dar trebuie să mă reţin – nu vreau să o induc în eroare – şi pe urmă mă simt îngrozitor, pentru că nu pot să mă exprim liber şi ştiu că ea se simte respinsă.

În acea etapă a relaţiei lor, Roger nu se simţea liber să-şi exprime adevăratele sentimente – deşi acestea erau pozitive –, deoarece ştia că, orice ar fi spus, avea să pătrundă prin meandrele şi sinuozităţile aşteptărilor nerealiste ale lui Alice şi să se transforme în muniţie de şantaj sentimental în viitor.

Uneori, trebuie să ne reţinem sentimentele care exprimă fericire, ca şi pe cele legate de afectivitate, pentru că nu există motiv de

sărbătoare dacă nu reuşeşti să fii fericit în înţelesul pe care îl dă şantajistul acestei stări. Este clar că Josh nu-şi poate împărtăşi fericirea nici unuia dintre părinţi, pentru că dezaprobarea tatălui faţă de Beth a făcut ca acest lucru să devină riscant.

„Nici nu vrea să audă de asta. Eu nu trebuie să am propria mea viaţă. El spune că mă iubeşte, dar cum ar fi posibil?”, a întrebat Josh. „Nici măcar nu ştie cine sunt”.

Relaţia pe care crede tatăl lui Josh că o are cu fiul său nu există. Josh obedientul nu există. Iar ceea ce este real – mulţumirea pe care a găsit-o Josh lângă Beth – are voie să existe doar în afara cunoaşterii tatălui. Relaţia dintre tată şi fiu este un fals şi la fel sunt multe, dacă nu chiar toate aranjamentele noastre pe termen lung cu cei ce practică şantajul sentimental.

Când siguranţa şi intimitatea au dispărut dintr-o relaţie, ne obişnuim cu actoria. Pretindem că suntem fericiţi, când nu suntem, şi spunem că totul este bine, când nu este. Ne comportăm ca şi când nu am fi încântaţi de ceva, când, de fapt, suntem şi mimăm iubirea pentru oamenii care fac presiuni asupra noastră, deşi abia dacă mai ştim cine sunt ei. Ceea ce obişnuia să fie un dans graţios de afecţiune şi apropiere devine un bal mascat în care participanţii se ascund din ce în ce mai mult de eul lor adevărat.

A venit momentul să luăm ceea ce am înţeles până acum şi să-l transformăm în acţiune, astfel încât să puteţi face faţă eficient şantajului sentimental şi persoanelor care îl folosesc

împotriva voastră. Veţi fi uimiţi cât de repede vă veţi putea recăpăta integritatea – şi cât de spectaculos vă veţi îmbunătăţi relaţia cu şantajistul.

PARTEA A DOUA
Transformarea înţelegerii în acţiune

Introducere: vremea schimbării

Una dintre istorisirile mele preferate este despre un bărbat care merge cu maşina pe un drum şi vede o femeie care se târăşte în patru labe sub un felinar. Gândindu-se că femeia ar avea probleme, bărbatul trage pe dreapta.

— Ce se întâmplă? întreabă el. Pare că aţi avea nevoie de ajutor.

— Mulţumesc, spune ea. Îmi caut cheile.

După ce caută amândoi o vreme, el întreabă:

— Ştiţi pe unde le-aţi scăpat?

— Ah, da, răspunde ea. Le-am pierdut pe drum, cam la o milă mai încolo.

În mod firesc uluit, bărbatul întreabă:

— Atunci de ce la căutaţi aici?

Iar ea răspunde:

— Pentru că locul îmi este cunoscut şi este mai multă lumină.

Mulţi credem că ne putem rezolva problemele cu şantajul sentimental scotocind repertoriul comportamentului familiar pentru a găsi o ieşire. Acceptăm acuzaţiile şantajiştilor, credem învinuirile lor, ne cerem scuze şi, în final, capitulăm. Toate acestea au o anumită logică –

ştim cum să le facem, iar capitularea aduce o uşurare imediată. Dar dacă rămânem la răspunsurile de genul obişnuit, nu vom afla niciodată care sunt adevăratele chei de blocare a şantajului sentimental. Ele se află undeva departe, în comportamentele nondefensive prin care se manifestă afirmarea de sine şi pe care vi le voi arăta în această secţiune a cărţii.

Este de importanţă vitală să trecem din sfera confortabilă şi bine cunoscută a răspunsurilor habituale în cea, mai puţin confortabilă, a schimbării comportamentale. Aţi reuşit până acum să înţelegeţi cum şi de ce sunteţi şantajaţi, dar cunoaşterea este cu totul insuficientă dacă nu devine un catalizator care să vă împingă să faceţi tot posibilul pentru a pune capăt şantajului. Schimbarea implică utilizarea informaţiei, şi nu doar acumularea ei. Pentru a schimba ceva, trebuie să ştim ce avem de făcut şi *să acţionăm*. Cu toate acestea, din diverse motive, cei mai mulţi opunem rezistenţă acestei etape, cu toată fiinţa noastră. Ne temem că vom încerca şi nu vom reuşi. Ne este frică să nu pierdem părţile bune ale relaţiilor noastre, încercând să scăpăm de cele rele. Noi, care excelăm în atâtea domenii ale vieţii noastre, adesea ne opunem schimbării tiparelor comportamentale defensive, invocând motive extrem de elaborate pentru a explica de ce nu putem face altfel.

Astfel încât amânăm învăţarea unui comportament nou până când ne simţim ceva mai puţin anxioşi, ceva mai puţin temători sau nesiguri. Iar şantajul creşte. Vestea bună este că,

dacă doriţi să treceţi la acţiune acum şi să vă lăsaţi conduşi de sentimentul încrederii şi al competenţei, puteţi pune capăt şantajului sentimental. Vestea proastă este că procesul schimbării trebuie să înceapă când încă vă mai este frică.

Pas cu pas

Dacă vreţi să acţionaţi eficient în relaţia cu un şantajist, trebuie să deprindeţi câteva modalităţi de a răspunde şi câteva abilităţi de comunicare, diferite. Cuvintele care vă zboară de pe buze trebuie să se schimbe, să fie înlocuite cu un nou stil de răspuns şi comunicare. Tonul sentimental al răspunsurilor voastre trebuie să fie diferit. Trebuie să puneţi capăt tiparului ritual al rezistenţei, presiunii şi capitulării, modificând reacţiile care v-au ţinut pe pilot automat.

În această parte a cărţii, vă voi îndruma printr-un proces pe care l-am pus la punct pentru a vă conduce, pas cu pas, de la punctul în care vă aflaţi acum la cel în care veţi putea da un altfel de răspuns când cineva va încerca din nou să vă şantajeze. Vă voi învăţa câteva abilităţi eficiente de comunicare nondefensivă şi vă voi îndruma printre vizualizări, liste de verificare şi exerciţii scrise, care pot antrena rapid schimbări la numeroase niveluri.

Vom acţiona în două direcţii. Prima, pe care puteţi începe să o folosiţi imediat, este aceea comportamentală. La început, nu veţi simţi nicio schimbare în interiorul vostru – foarte probabil vă

veţi simţi în continuare vinovat sau obligat sau înfricoşat, când şantajistul va spori presiunea. Dar veţi învăţa să acţionaţi mai eficient şi, o dată ce v-aţi schimbat comportamentul, relaţia se va schimba şi ea. Rezultatele pe care le veţi obţine vă vor motiva şi vă vor da curaj.

În acelaşi timp, vom exersa împreună latura sentimentală, care va implica un proces ceva mai îndelungat de schimbare a universului vostru interior, anulând vechile puncte sensibile şi acţionând asupra vechilor răni şi sisteme de convingeri eronate, care v-au făcut vulnerabil în faţa şantajului sentimental.

Poate suna ciudat să auziţi acest lucru de la un psihoterapeut cu douăzeci şi cinci de ani vechime, dar mare parte din această muncă o puteţi face singuri. Bineînţeles, dacă relaţia a implicat abuzuri sau dacă suferiţi de o depresie profundă, de grade extreme de ură de sine sau de o dramatică lipsă de încredere, există resurse importante de care puteţi beneficia, iar cartea de faţă poate folosi ca adjuvant important în terapia individuală sau în cea de grup, în programele cu 12 etape sau în seminarele de dezvoltare personală. Totuşi, în majoritatea cazurilor ceea ce vă trebuie este doar curaj şi hotărâre.

Până acum, aţi răspuns în mod automat şi predictibil când v-aţi confruntat cu şantajul sentimental. Aţi argumentat, aţi încercat să vă explicaţi poziţia, aţi oferit o rezistenţă activă sau pasivă şi, în cele din urmă, aţi cedat. A venit timpul să înlocuiţi acest comportament cu un set de tehnici mai eficiente, bazate pe respectul de

sine şi capabile să vă ofere mai multă forţă. Prin exerciţiu – şi cu voinţa de a folosi consecvent aceste tehnici până când ele vor deveni o a doua natură –, veţi reuşi să puneţi capăt şantajului.

Progresând în studiul capitolelor care urmează, veţi întâlni situaţii de şantaj care vă vor oferi ocazia să aplicaţi ceea ce învăţaţi, pe măsură ce învăţaţi. Profitaţi şi extrageţi din pagină noile deprinderi, pentru a le folosi în viaţă. Când veţi vedea că acţionaţi mai conştient în faţa presiunii şantajiştilor, veţi remarca şi o îmbunătăţire spectaculoasă a felului în care vă priviţi pe voi înşivă, vă asigur.

Dacă vă este mai puţin frică şi vă simţiţi mai puţin manipulaţi de teamă, obligaţie şi vinovăţie, veţi observa cât de multe posibilităţi de alegere vi se deschid. Veţi fi în stare să decideţi lângă cine doriţi să fiţi, cât de mult sunteţi responsabili pentru alţii, cum vreţi să vă folosiţi timpul, iubirea şi energia.

Vă rog să fiţi răbdători cu voi înşivă şi să fiţi perseverenţi. Unii dintre voi veţi începe acest efort simţind că respectul de sine şi integritatea v-au fost profund încălcate şi s-au pierdut pentru totdeauna, dar vă îndemn să spuneţi *plasat prost* în loc de *pierdut* – apoi să folosiţi noul comportament pentru a le regăsi. Împreună vom redescoperi şi vom reconstrui ceea ce şantajul sentimental a distrus în voi şi în relaţiile voastre cu şantajiştii. Vă felicit pentru că aţi trecut la măsuri concrete de eliminare a şantajului sentimental din viaţa voastră.

8
Înainte de a începe

Aţi auzit probabil gluma despre turistul aflat la New York, care opreşte un bărbat cu o vioară sub braţ şi îl întreabă cum poate ajunge la Carnegie Hall. „Vreţi să ştiţi cum puteţi ajunge la Carnegie Hall?”, îi replică violonistul. „Exersaţi, exersaţi, exersaţi”.

Cunoaştem cu toţii această recomandare şi cei mai mulţi dintre noi suntem capabili să recunoaştem relaţia dintre practică şi măiestrie în multe aspecte ale vieţii. Probabil că vă amintiţi zigzagul inerent în învăţatul mersului pe bicicletă sau mişcarea stângace a degetelor pe tastatură până la învăţarea dactilografiei.

Când ajungem însă la realizarea unor schimbări importante în viaţă, ne aşteptăm la rezultate peste noapte. Adevărul inevitabil este că deprinderea unor abilităţi noi cere exerciţiu şi că va trece ceva timp până ce le veţi putea utiliza cu uşurinţă. Aşa cum trebuie să facem câţiva paşi pentru a ne obişnui cu o pereche de pantofi noi înainte de a ne simţi bine cu ei, trebuie să introducem treptat un comportament nou. Probabil nu veţi vedea schimbări imediate în viaţa voastră din prima zi în care vă veţi lua angajamentul să vă eliberaţi de şantajul sentimental – dar le veţi vedea curând. Nu uitaţi, angajamentul este o promisiune făcută vouă înşivă şi este una care merită ţinută.

Primul pas înainte de a vă gândi să vă ocupaţi de şantajist, sunt câteva lucruri pe care trebuie să

le faceţi cu propria persoană. Aş dori ca o săptămână de acum înainte, în fiecare zi, să vă rezervaţi o perioadă de timp în care să exersaţi folosirea unor instrumente foarte simple: un contact, o declaraţie de forţă şi un set de fraze pentru afirmarea de sine. Veţi avea nevoie de numai cincisprezece minute pe zi. Aş dori să opriţi funcţionarea telefonului, să nu vă lăsaţi întrerupt şi să vă concentraţi pe *voi*. Există oameni care au constatat că au timp pentru a fi singuri cu ei înşişi doar în cada de baie, în maşină sau la birou, în pauza de prânz. Este în regulă. Exerciţiul pe care vi-l propun eu poate fi făcut oriunde.

Primul lucru pe care doresc să-l faceţi este să semnaţi un contract care să enumere o serie de promisiuni pe care vreau să vi le faceţi – regulile fundamentale ale procesului. În acest moment, s-ar putea să aveţi îndoieli serioase cu privire la capacitatea voastră de a vă respecta promisiunile de acest fel, mai ales dacă în trecut aţi încercat fără succes să rezistaţi şantajului sentimental. Aş dori să lăsaţi trecutul în urmă începând chiar din această clipă şi să începeţi să aplicaţi o serie de măsuri noi, bazate pe o nouă înţelegere şi pe noi deprinderi.

Acest contract este un simbol puternic, care dă formă tangibilă voinţei de a vă schimba şi care vă ajută să vă clarificaţi scopul.

Unii constată că obţin rezultatul cel mai bun scriind acest contract de mână, pe o foaie de hârtie. Aţi putea să îl scrieţi pe prima filă a unui carnet de însemnări, pe care îl veţi dedica exclusiv exerciţiilor pe care vi le voi arăta eu. Dacă doriţi

să înregistraţi observaţii şi sentimente pe parcurs, vă rog să o faceţi.

Fie că veţi copia acest contract, fie că îl veţi semna pur şi simplu în carte, vă rog să-l citiţi cu glas tare în fiecare zi în această săptămână.

În al doilea rând, aş dori să învăţaţi şi să exersaţi rostind o declaraţie de forţă, o propoziţie scurtă pe care o puteţi folosi pentru a rămâne pe poziţie atunci când şantajiştii încep să facă presiuni.

Declaraţie de forţă: POT SĂ REZIST

Cele trei cuvinte ar putea părea insignifiante, dar, folosite corect, pot deveni una dintre armele voastre cele mai redutabile, pentru a rezista şantajului sentimental. Ele sunt eficiente, deoarece contracarează o convingere care ne aruncă direct în acceptarea şantajiştilor: ideea că *nu putem rezista* presiunii.

CONTRACT CU MINE ÎNSUMI

Subsemnatul „declar că sunt un adult cu opţiuni şi alegeri şi mă angajez să fac totul pentru a elimina şantajul sentimental din relaţiile mele şi din viaţa mea. Pentru a atinge acest obiectiv, fac următoarele promisiuni:

— Îmi promit mie însumi că nu voi mai permite temerilor, obligaţiei şi vinovăţiei să-mi controleze deciziile.

— Îmi promit mie însumi că îmi voi însuşi strategiile din această carte şi la voi pune în

practică în viaţa mea.

— Îmi promit mie însumi că, dacă voi da înapoi, dacă nu voi reuşi sau dacă voi reveni la vechile comportamente, nu voi folosi greşelile ca pe o scuză pentru a renunţa. Recunosc că eşecul nu mai este un eşec, dacă îl folosesc pentru a învăţa ceva din el.

— Îmi promit să am multă grijă de mine în acest proces.

— Îmi promit să-mi recunosc meritul de a fi luat măsuri pozitive, oricât ar fi acestea de mici.

Semnătura!

Data

Nu suport să-i rănesc sentimentele

Nu rezist când ea îmi spune astfel de lucruri

Nu suport să mă simt vinovat

Nu suport anxietatea

Nu rezist când ea începe să plângă

Nu suport când el este furios

În permanenţă facem asemenea afirmaţii, iar, în cazul în care credeţi că într-adevăr nu puteţi rezista – referindu-vă fie la lacrimile şantajistului, fie la strigătele cu faţa roşie de furie sau la reamintirea „delicată” a uriaşei datorii pe care o aveţi faţă de cineva –, nu veţi putea vedea decât o singură direcţie de acţiune. Va trebui să daţi înapoi, să cedaţi, să faceţi cum vi se cere, să ţineţi pasul. Această convingere este capcana fundamentală care îi subminează pe cei ce constituie ţinta şantajiştilor. Noi am făcut din „nu rezist” o mantra şi ne-am spălat creierul. Chiar dacă acum nu puteţi să mă credeţi, sunteţi mult

mai puternic decât ştiţi. *Puteţi* suporta presiunea şi primul pas constă în a înlocui convingerile care susţin contrariul.

Repetarea propoziţiei „POT să rezist” va însămânţa un mesaj nou în gândirea conştientă şi în subconştientul vostru. În această săptămână, ori de câte ori vă gândiţi să luaţi măsuri pentru a elimina şantajul şi începeţi să vă temeţi, să vă simţiţi necăjit sau descurajat, opriţi-vă şi repetaţi aceste cuvinte. Trageţi aer adânc în piept, expiraţi-l complet şi rostiţi „Pot să rezist!”. Faceţi acest lucru de cel puţin zece ori.

Vă sugerez să exersaţi închipuindu-vă că vă aflaţi faţă în faţă cu un şantajist care şi-a dezlănţuit presiunea asupra voastră. Aţi văzut scuturile din material acrilic transparent pe care le folosesc uneori poliţiştii? În mod similar, „Pot să rezist” trebuie să fie un scut aşezat între voi şi cuvintele rostite sau exprimările nonverbale ale şantajistului. Când exersaţi, formulaţi declaraţia de forţă cu glas tare. La început, s-ar putea să fiţi timizi şi nu foarte convingători, dar perseveraţi. Veţi începe să credeţi ceea ce spuneţi. Este acesta un proces mecanic? Da. Vi se pare străin? Da, s-ar putea. Dar ţineţi minte că vechile voastre răspunsuri nu au dat rezultat. Vă asigur că, spunându-vă în mod repetat „Pot rezista”, veţi *avea* rezultate.

Reversibilitatea comportamentului de conformare

Aşadar, pe baza aceluiaşi concept de înlocuire

a vechilor convingeri cu altele, noi, aş dori să vă ajut să dezvoltaţi un set de propoziţii ale afirmării de sine care vă vor calma, vă vor face să vă simţiţi mai puternici şi vă vor încuraja să acţionaţi. Pentru început, să plecăm de la o serie de propoziţii ce descriu sentimentele şi comportamentele tipice faţă de şantajişti ale persoanelor ţintite de şantajul sentimental. Este posibil ca majoritatea acestor afirmaţii, sau chiar toate, să fie adevărate pentru voi – desigur, nu cu referire la toate relaţiile pe care le aveţi, ci doar atunci când sunteţi confruntaţi cu şantajul. Verificaţi-le pe cele care vi se aplică.

În situaţii de şantaj sentimental:

— Îmi spun că a ceda nu este foarte grav.

— Îmi spun că merită să cedez, dacă în acest fel îl fac pe celălalt să tacă.

— Îmi spun că ceea ce vreau eu este greşit.

— Îmi spun că nu merită să lupt.

— Cedez acum şi voi lua atitudine altă dată.

— Îmi spun că este mai bine să cedez, decât să lezez sentimentele altora.

— Nu-mi apăr poziţia.

— Renunţ la puterea mea.

— Fac anumite lucruri pentru a face plăcere altcuiva şi nu mai ştiu ce vreau eu.

— Consimt.

— Renunţ la oameni şi activităţi dragi mie, pentru a-i face pe plac şantajistului.

Aceste propoziţii sună firav, nu-i aşa? Dar să nu vă simţiţi stânjeniţi. Până acum câţiva ani, majoritatea acestor afirmaţii ar fi fost adevărate şi în privinţa mea, în anumite relaţii – şi ele sunt

adevărate pentru mulţi oameni. Şantajul sentimental este foarte răspândit şi ne implică pe toţi. Fiţi atenţi la cum vă fac să vă simţiţi propoziţiile care vi se aplică şi folosiţi lista următoare pentru a identifica întreaga gamă de sentimente ce însoţesc acest comportament. Încercuiţi sentimentele valabile în cazul vostru şi adăugaţi alte sentimente de care sunteţi conştienţi şi pe care eu nu le-am enumerat.

Cum mă simt când reacţionez în acest fel?

Stânjenit
Rănit
Ruşinat
Supărat
Slab
Deprimat
Martirizat
Agitat
Speriat
Indignat
Victimizat
Frustrat
Năucit sentimental
Trist
Neputincios
Autcompătimitor
Neajutorat

Dacă aţi încercuit „supărat”, nu m-ar mira să fiţi supăraţi pe voi înşivă şi chiar supăraţi pe mine pentru că v-am amintit câteva aspecte ale comportamentului vostru, pe care aţi prefera să le uitaţi. Folosiţi acest disconfort – el vă semnalează că anumite aspecte ale comportamentului vostru

au nevoie de atenţie.

Acum luaţi lista iniţială de afirmaţii şi modificaţi fiecare afirmaţie bifată în contrariul ei. De exemplu:

Vechea afirmaţie: îmi spun că ceea ce vreau eu este greşit.

Noua afirmaţie: Cer ceea ce vreau eu, chiar dacă acest lucru îl supără pe şantajist.

Vechea afirmaţie: Cedez acum şi voi lua atitudine altă dată.

Noua afirmaţie: Sunt ferm şi iau atitudine acum.

Vechea afirmaţie: Fac anumite lucruri pentru a face plăcere altcuiva şi nu mai ştiu ce vreau eu.

Noua afirmaţie: Fac anumite lucruri pentru a-mi face plăcere mie, dar şi altora şi ştiu bine ce vreau.

Puteţi exprima afirmaţiile iniţiale de comportament şi la timpul trecut, spunând: „Obişnuiam să (propoziţie), dar acum nu mai fac aşa”. De exemplu: „Obişnuiam să-mi spun că ceea ce vreau eu e greşit, dar acum nu mai spun aşa”.

Încercaţi ambele abordări şi vedeţi care vi se potriveşte cel mai bine. Apoi, repetaţi cu glas tare aceste propoziţii pozitive noi, ca şi când ele v-ar descrie pe voi. Ştiu că în acest moment ele nu sunt adevărate, dar vă vor face să simţiţi ce va însemna să vă eliberaţi de comportamentul generat de teamă, obligaţie şi vinovăţie. Exprimarea acestor propoziţii la trecut şi reformularea lor într-un mod pozitiv vă ajută să le deposedaţi de o putere care va reveni la voi. Unii dintre pacienţii mei au constatat că acest exerciţiu a fost extrem de

eficient când au repetat propoziţiile pozitive uitându-se în oglindă. Acest lucru vă dă posibilitatea să vă vedeţi efectiv, în momentul în care descrieţi pozitiv acţiunile voastre.

Mândru
Triumfător
Puternic
Încrezător
Stimulat
Capabil
Curajos
Plin de speranţă
Rezistent
Entuziast
Sigur pe sine

Gândiţi-vă cum v-aţi simţi dacă aţi acţiona în acest mod nou. Folosiţi lista următoare pentru a descrie aceste sentimente.

Aceste adjective vă vor ajuta să vă vedeţi în situaţia de a înfrunta cu încredere şantajul. Schimbarea începe cu o viziune şi este important să vă formaţi o imagine mentală clară despre ceea ce încercaţi să realizaţi. Apoi, pe măsură ce progresaţi, puteţi spori energia viziunii, trecând la acţiune şi apropiindu-vă constant de obiectivul pe care vi l-aţi propus. Poate veţi dori să scrieţi sau să repetaţi o propoziţie care să exprime această viziune – „Rezist şantajului sentimental şi mă simt puternic, încrezător, mândru şi entuziast”.

Vă rog să parcurgeţi aceste liste în fiecare zi timp de o săptămână, pentru a revedea mental interacţiunile pe care le-aţi avut recent sau în

trecut cu persoane care recurg la şantajul sentimental şi, de fiecare dată când veţi face acest lucru, însemnaţi-vă cinci sau şase sentimente care apar. Probabil, veţi observa că sentimentele voastre se schimbă în timp şi aţi putea constata că vă va veni mai greu să repetaţi sentimentele negative şi mai uşor să vă imaginaţi în situaţia de a rezista şantajului.

După o săptămână de practicare a acestor trei exerciţii, ar trebui să vă simţiţi mai siguri pe voi şi pregătiţi să începeţi să abordaţi în mod direct situaţia curentă. Luaţi-vă răgazul de a face exerciţiile pregătitoare, indiferent cât de nerăbdători aţi fi să porniţi la drum. Aveţi timp suficient la dispoziţie – nici şantajistul şi nici şantajul nu vor pleca nicăieri.

Lansarea unui S.O.S.

Aş dori să vă ofer un plan de acţiune, începând de la primele măsuri pe care trebuie să le luaţi înainte de-a răspunde solicitărilor unui şantajist. Este uşor de ţinut minte şi, redus la esenţial, constă în următoarele: *Când simţiţi că vă prăbuşiţi sub presiunea şantajului sentimental, lansaţi un S.O.S.*

Nu este nevoie să cunoaşteţi codul Morse ori să fluturaţi fanioane. Dar memoraţi această prescurtare a primelor trei etape ale procesului de schimbare. S.O.S.: Stop. Observare. Strategie. Ne vom ocupa de primele două etape în acest capitol, iar în următorul vom cerceta instrumentele şi strategiile. Nu săriţi peste nicio etapă – este

esenţial să vă construiţi strategiile pe o fundaţie solidă.

Etapa întâi: Stop

Patty a fost destul de uimită când i-am spus că primul lucru pe care trebuie să-l facă orice persoană supusă şantajului sentimental este *nimic*. *Aceasta înseamnă că nu luaţi o decizie despre modul cum veţi răspunde chiar în momentul în care este exprimată solicitarea*. Este uşor de spus, dar poate fi destul de dificil de făcut – mai ales când presiunea de a da un răspuns este intensă –, de aceea este important să vă adunaţi toată energia şi să vă pregătiţi.

La început, vă veţi simţi penibil. Nu-i nimic. Simţiţi – vă penibil – şi mergeţi mai departe.

Cum faceţi să nu faceţi nimic? Ei bine, primul lucru de care aveţi nevoie este să vă acordaţi timp de gândire – ţinându-vă departe de presiuni. Pentru a face acest lucru, trebuie să învăţaţi câteva expresii care vă ajută să câştigaţi timp şi să încetiniţi avansarea situaţiei. Am enumerat mai jos câteva prime răspunsuri pe care le puteţi da, oricare ar fi solicitarea:

Nu am un răspuns pentru tine în clipa aceasta. Am nevoie de timp să mă gândesc.

Este un lucru prea important pentru a decide în grabă. Lasă-mă să mă gândesc.

Nu vreau să iau o decizie pe loc.

Nu ştiu sigur ce simt în legătură cu ceea ce-mi ceri. Hai să discutăm mai târziu.

Folosiţi propoziţii de amânare de îndată ce

este formulată o solicitare şi continuaţi să le repetaţi dacă şantajistul vă presează să luaţi o decizie imediată. Câtă amânare să cereţi? Evident, cu cât miza este mai mare şi cu cât problema este mai serioasă, cu atât veţi avea nevoie de mai mult timp. Puteţi decide rapid unde să vă petreceţi vacanţa sau dacă să cumpăraţi un calculator şi, în pofida faptului că alegerea nu este una importantă, nu aveţi mult de pierdut. Dar când se pune problema unei alegeri majore în viaţă, precum soarta unei căsnicii, naşterea unui copil sau schimbarea serviciului, trebuie să fiţi pregătit să vă acordaţi tot timpul de care aveţi nevoie pentru a chibzui temeinic.

Ca parte a procesului de învăţare implicat de această carte, când un şantajist vă supune unei presiuni care nu intră în categoria „problemelor majore”, comunicaţi-i că aveţi nevoie de cel puţin douăzeci şi patru de ore pentru a lua o decizie. Veţi folosi timpul astfel obţinut pentru a lua decizia şi pentru a vă pregăti să o susţineţi.

Programul vostru sau al lor

Ceea ce dă unicitate şantajului sentimental este un sentiment al ceasului care ticăie permanent în planul secund. Vi s-a pus o cerere pe masă şi, la un moment dat, trebuie să daţi un răspuns. Mare parte din presiunea şantajistului provine din ideea că nu este timp de pierdut. Este vorba despre iluzia care face filmele poliţiste sau pe cele de suspans extrem de eficiente – povestea este imaginată ca o cursă contra-cronometru.

Suntem prinşi în desfăşurarea evenimentelor şi nu ne mai punem întrebarea dacă acestea sunt reale. Dacă vă daţi un pas înapoi, veţi vedea că, în marea majoritate a cazurilor, *nu* există o urgenţă decât în mintea şantajistului.

Când intraţi fără simţ critic în universul „acţiunii imediate, ultima şansă”, acolo unde se situează aproape fără excepţie orice act de şantaj sentimental, există presiune. Propoziţiile care vă ajută să câştigaţi timp vă permit să opriţi ticăitul ceasului şi să priviţi scena detaşat. Poate că reducerile la maşini ori calculatoare durează numai până duminică – dar vor mai fi reduceri şi altă dată. Poate că şantajistul are un termen-limită important – dar nu este termenul vostru.

Voi aveţi ceva ce îşi doreşte şantajistul. Timpul este de partea voastră. Când folosiţi o propoziţie de amânare, nu vreţi decât să aveţi timp să vă gândiţi – ceva ce orice persoană rezonabilă este dispusă să vă ofere. Unii şantajişti însă vor folosi şantajul pentru a vă determina să renunţaţi la acest timp. Aceasta era una dintre îngrijorările lui Patty.

„Totul este în regulă”, mi-a spus ea exersând propoziţiile de amânare. „Dar nu-l cunoaşteţi pe Joe. Când îi spun că am nevoie de timp ca să mă gândesc, începe să se bosumfle şi să spună: «Ştii că reducerile se termină săptămâna asta. Nu avem la dispoziţie tot timpul din lume. Care este problema?»”.

„Iar tu ce-i spui?” am întrebat-o eu.

„Încerc ceva de genul: «Nu vreau să iau o decizie pe loc», dar ştiu că asta îi va intra pe o

ureche şi-i va ieşi pe cealaltă. Va reacţiona ca un copil – «Cât îţi trebuie? Cât îţi trebuie?»”.

„Iar tu vei repeta: «îmi trebuie atât cât îmi trebuie»”, i-am spus eu. Poate că şantajistul vă va lua în nume de rău pentru că aveţi nevoie de timp, se va bosumfla sau va folosi alte forme de presiune, dar puterea repetiţiei este în general suficientă pentru a transmite mesajul că sunteţi serios.

Un dans nou

Propoziţiile de amânare îl pot deruta sau îl pot supăra pe şantajist. Doar schimbaţi scenariul obişnuit şi aşteptat, prin faptul că nu cedaţi în mod automat. Este ca şi când aţi dansa împreună un tangou, iar *voi* aţi trece brusc la vals. Şantajistul poate resimţi frâna pe care o puneţi ca pe o rezistenţă sau ca pe un răspuns negativ şi, în consecinţă, poate începe să vă supună imediat presiunii. Rezultatul poate fi, şi chiar este de multe ori, haosul. Spunând „am nevoie de timp”, aţi schimbat echilibrul puterii în cadrul relaţiei şi aţi pus şantajistul în poziţia de a aştepta să vadă ce veţi face – un rol reactiv şi, pentru ei, mult mai lipsit de putere.

Fiţi pregătiţi pentru o presiune şi mai mare, pentru că şantajiştii vor încerca să-şi recapete poziţia. Aşa cum ei vor rămâne în scenariul deja cunoscut, repetaţi şi voi noul set de răspunsuri şi repetaţi-vă în minte: „Pot să rezist”.

Forţa vechilor obiceiuri şi abilitatea şantajistului dea crea „ceaţa” sentimentelor de

teamă, obligaţie şi vinovăţie pot face din utilizarea noilor răspunsuri o experienţă epuizantă. În cazul punitivilor, cărora nu le place să renunţe la nicio fărâmă din controlul pe care îl exercită asupra relaţiei – şi al oricărui şantajist care opune o rezistenţă puternică propoziţiilor voastre de amânare –, este important să vă clarificaţi motivele. Aţi putea simţi nevoia să spuneţi ceva de genul:

Aici nu este vorba despre o luptă pentru putere.

Nu se pune problema că vreau să te domin.

Este vorba despre nevoia mea de a mă gândi mai bine la ceea ce doreşti tu.

Dacă aveţi de-a face cu o persoană raţională, acestea sunt afirmaţii chibzuite, liniştitoare, care pot ajuta la disiparea tensiunii.

Reacţionaţi bine, dar vă simţiţi rău

Deoarece, spunând că aveţi nevoie de timp şi expunându-vă motivele, ieşiţi din rolul vostru obişnuit, nu rareori se întâmplă să reacţionaţi bine şi totuşi să simţiţi că aţi stricat tranzacţia la capătul care vă revine. Iată ce a descoperit Zoe:

Vreţi să ştiţi ce s-a întâmplat? A fost îngrozitor. Tess mă bătea la cap să o implic în noul nostru proiect cu pantofi, pentru că partenerii care erau proprietarii firmei veneau de la New York săptămâna următoare, iar ea voia să-i impresioneze, mai ales pe Dale, care, era convinsă, urmărea să elimine funcţia ei. Vizita urma să aibă loc abia peste o săptămână, dar ea

voia să primească funcţia PE LOC. Aşa că a încercat tot ce era posibil. Mi-a spus: „Ştiu că voi fi concediată dacă nu mă laşi să lucrez la acest proiect şi nu ştiu ce voi face dacă nu mă ajuţi. Nu-mi place să fac presiuni, dar în acest moment chiar am nevoie de ajutorul tău”. Ochii i s-au umplut de lacrimi.

Am făcut ceea ce m-aţi învăţat, I-am spus: „Regret, dar nu pot să iau o decizie atât de importantă pe loc”. Iar ea mi-a replicat imediat: „Dar ştii cât de mult înseamnă acest lucru pentru mine. Am neapărată nevoie de ajutorul tău. Doar suntem prietene, nu-i aşa? Nu ai încredere în mine? Ştii că voi face o treabă bună şi ştii că eu aş face asta pentru tine”.

Aşa ajung să fiu copleşită de gândul „Of, Doamne, of, Doamne. Trebuie să o ajut. Este o situaţie urgentă. Are dreptate. Dacă eu nu o ajut acum, va avea necazuri. Trebuie să fac ceva”. Am simţit cum începea să-mi bată inima mai tare şi am simţit chiar că începusem să respir mai rapid. Am încercat să mă calmez şi am spus de câteva ori, repede, pot să rezist, pot să rezist. Apoi, i-am spus: „Ştiu că vrei să fac ceva chiar acum, dar am nevoie de timp să mă gândesc la acest lucru. Putem vorbi mâine”.

Mi-a aruncat o privire furioasă şi mi-a zis: „Am crezut că eşti şi prietena mea, nu numai şefa mea. Am crezut că prietenia înseamnă ceva pentru tine”. Şi pe urmă a ieşit, iar eu m-am simţit un nimic. Încă mai simt că, într-un fel, am trădat-o. Am crezut că, acţionând astfel, mă voi simţi mai bine. Dar mă simt groaznic.

„Felicitări”, i-am spus. „Asta înseamnă că ai spart vechile tipare”. Obiceiurile proaste sunt comode, seducător de comode – până ajungi să le simţi consecinţele. Poate că nu este uşor să câştigi timp, dar devine din ce în ce mai uşor, pe măsură ce avansezi. Şi, aşa cum i-am amintit lui Zoe, în acest moment nu faceţi *decât* să amânaţi o decizie. Nu aţi făcut decât să înscrieţi şantajistul în programul vostru – ceea ce nu este deloc pasul drastic pe care îl reclamă probabil şantajistul.

Pe măsură ce continuaţi să folosiţi scenariile de amânare, şantajistul poate să răspundă cu o disperare din ce în ce mai mare. Cuvintele de ordine sunt „Dă-mi – ACUM”.

A învăţa să tolerăm disconfortul în numele unei schimbări sănătoase este unul dintre lucrurile cel mai greu de făcut pentru oricare dintre noi. Până acum, disconfortul a fost în permanenţă preludiul cedării, dar acum schimbaţi toate acestea şi vă veţi simţi nesiguri. Este în regulă să simţiţi ezitări şi anxietate pe măsură ce vă recăpătaţi integritatea. Lucrurile încep să se modifice atât în exterior, cât şi în interior şi vreau să vă asigur, încă o dată, că este perfect normal să nu vă simţiţi prea bine, când se întâmplă acest lucru.

Nu îngăduiţi disconfortului să vă abată din drum.

Dialog cu disconfortul

Zoe s-a simţit din ce în ce mai incomodată de amânarea răspunsului pentru Tess. Aceasta era

insistentă şi devenea imaginea vie a suferinţei ori de câte ori o întâlnea Zoe. Cu cât se gândea mai mult la solicitarea lui Tess, cu atât Zoe înţelegea mai bine că nu i-o putea îndeplini – cu toate acestea, vinovăţia pe care o resimţea devenea din ce în ce mai mare.

Nu pot să depăşesc sentimentul că sunt o criminală fără suflet. Mă simt din ce în ce mai rău în această situaţie. Nu fac nimic, şi asta mă sfâşie. Sunteţi sigur că metoda dă rezultate?

Disconfortul interior este unul dintre impedimentele majore în calea schimbării şi suntem în asemenea măsură obişnuiţi să fi răspundem, ca şi când ar fi un incendiu care trebuie stins, încât mulţi nu am învăţat să-l tolerăm în cantităţile fireşti ce însoţesc schimbarea. Îl dăm la o parte, îl stingem, îl tratăm ca şi cum nu ar avea loc în viaţa noastră – şi, procedând astfel, eliminăm unele dintre opţiunile cele mai eficiente. Majoritatea suntem atât de reticenţi în a examina propriul disconfort, încât adesea interpretăm greşit ceea ce încearcă el să ne spună, reacţionând orbeşte la prezenţa lui, în loc de a ne întreba ce înseamnă ea.

— Am spus lui Zoe că una dintre căile de a ne reîntregi implică să ne asumăm chiar şi acele părţi ale noastre cu care ne luptăm şi să învăţăm să le recunoaştem normalitatea. Un mijloc de a face acest lucru constă în a intra în dialog cu aceste părţi – extrăgându-le din noi înşine şi reuşind să le cunoaştem. Pentru şedinţa noastră următoare, i-am cerut lui Zoe să aleagă un obiect din casa ei care ar reprezenta un disconfort – un pulover care

o mănâncă, o fotografie în care ea nu arată bine, o pereche de pantofi care o strâng – şi pe care să-l folosim pentru a afla mai multe despre sentimentele considerate de ea redutabile.

Când a intrat, i-am cerut să ia obiectul – alesese o pereche de pantofi cu toc înalt, urâţi şi care nu-i veniseră bine niciodată – şi să-l aşeze pe un scaun gol, în faţa ei. Apoi, trebuia să înceapă să-i vorbească acestui simbol al disconfortului, ca şi când ar fi stat de vorbă cu o persoană. Ulterior, trebuia să joace ea însăşi rolul disconfortului, lăsându-l să-i vorbească.

Zoe nu mai făcuse aşa ceva niciodată până atunci şi pe bună dreptate se simţea prea conştientă de sine şi, într-o oarecare măsură, opunea rezistenţă. I-am explicat însă că putea învăţa mult despre această stare, ce părea să o stăpânească în mare măsură. Vă încurajez să încercaţi şi voi acest lucru şi să daţi frâu liber sentimentului. Spuneţi-i disconfortului ce simţiţi faţă de el şi puneţi-i întrebări.

Odată procesul început, Zoe a devenit mai deschisă. Iată câteva dintre lucrurile pe care le-a spus:

Domnule Disconfort, chiar crezi că eşti grozav, nu-i aşa? Eşti de multă vreme maestrul de ceremonii, şi eu m-am săturat. Ţi-am acordat multă putere, dar te avertizez că vremurile acelea au luat sfârşit. Am crezut că eşti mai mare decât mine – şi poate că ştiai mai multe –, dar, când mă uit la tine, văd că eşti mic, urât şi îmi aduci necazuri. De fapt, ori de câte ori ajungi tu stăpân, eu devin atât de slabă şi de laşă, încât nici nu mai

ştiu cine sunt. Într-adevăr, m-am săturat de tine. Ai vreun motiv pentru care nu ar trebui să te dau afară pe uşă?

Am întrebat-o pe Zoe ce a simţit prin această experienţă.

La început, m-am simţit cam prost, dfir, odată intrată în joc, mi-am dat seama că această secţiune din mine ajunge să mă domine o bună parte din timp. Este doar o secţiune, iar eu mă comport de parcă ar fi vorba despre o gorilă de peste 225 de kilograme. Seamănă cu aceşti pantofi – pur şi simplu nu se potrivesc în viaţa mea, aşa cum am crezut eu.

În cealaltă etapă a exerciţiului, Zoe s-a aşezat în faţa mea pe scaun şi a luat pantofii în mână, jucând rolul disconfortului ei şi răspunzând celor spuse de ea.

Mă dai afară pe uşă? Mă faci să râd. Nu plec nicăieri. Mă simt bine aici şi nu plec fără să opun rezistenţă. Este călduţ aici – nu trebuie decât să chiţăi puţin şi imediat sari să mă laşi să fac ce poftesc.

Zoe a ieşit din acest exerciţiu cu un fel nou de a privi senzaţia pe care crezuse întotdeauna că nu o putea stăpâni şi pe care o etichetase ca intolerabilă. I-am spus însă că această conştientizare nu avea să schimbe lucrurile peste noapte. Deşi ea începuse să identifice unele dintre cheile tiparelor ei obişnuite, ce o determinau să fie grijulie şi să capituleze, disconfortul nu urma să dispară fără luptă. Ceea ce avea ea de făcut era să-şi schimbe comportamentul, în pofida disconfortului pe care îl resimţea. Între timp,

putea continua să afle mai multe despre ceea ce îi producea disconfort în confruntarea cu un şantajist – şi să cerceteze modalităţi de a considera disconfortul ca pe un singur element dintr-o situaţie, şi nu ca pe o totalitate insuportabilă.

Sper că veţi folosi şi voi acest exerciţiu. Puteţi vorbi unui obiect sau, dacă preferaţi, scrieţi-i o scrisoare disconfortului vostru, precum şi o scrisoare din partea disconfortului către voi. Unora le place să bată la maşină un dialog, mai întâi vorbindu-i disconfortului, apoi punându-i întrebări şi lăsând disconfortul să răspundă.

Cuvintele vostre şi constatările pot fi foarte diferite de ale lui Zoe, dar sunt sigur că veţi obţine informaţii valoroase. Scopul exerciţiului este să externalizaţi disconfortul, să-l cercetaţi şi să începeţi să identificaţi modalităţi de a-i face faţă, altele decât aceea de a fugi de el. Când vă veţi confrunta cu un disconfort, veţi vedea că el este mai mic, mai puţin periculos şi mult mai puţin ameninţător decât îl simţeaţi atunci când încercaţi din răsputeri să-l evitaţi.

Transformarea triunghiului într-o linie dreaptă

Există şi o versiune a acestei tehnici, constând în a nu face nimic, utilă dacă vă treziţi în mijlocul unui conflict între alţi doi oameni sau dacă un terţ vă supune şantajului sentimental pentru a aduce beneficii altcuiva. Acţiunea pe care trebuie să o întreprindeţi: piei din calea mea!

Pentru Karen, aflată în mijlocul unei minicrize între mama şi fiica ei, a nu face nimic s-a dovedit a fi începutul unei vindecări reale pentru cele trei femei. Karen a spus:

Să zicem că reuşesc să mă opresc aşa cum îmi cereţi să fac, atunci când mama îmi spune: „Dacă va veni Melanie la petrecere, vreau să anulez totul”. Să zicem că reuşesc să-i spun că nu pot lua pe loc o decizie în această privinţă şi că voi reveni cu un telefon. Ce urmează?

„Urmează să-i telefonezi mamei şi să-i comunici că ai luat decizia de a nu lua nicio decizie. Uite, Karen, ceea ce se întâmplă este între mama ta şi Melanie. Ştii ce păţeşte arbitrul când încearcă să se bage între doi luptători – o încasează! Trebuie să ieşi din poziţia de mijloc. Spune-i mamei tale să-i spună ea lui Melanie că nu o vrea la petrecere şi că nu vei face tu acest lucru în locul ei. Ai timp berechet să anulezi petrecerea, dacă va trebui. Să vedem ce se va întâmpla”.

După cum era de aşteptat, Frances a aruncat invective şi s-a plâns şi a presat-o pe Karen să facă ea munca murdară în locul ei, ceea ce nu a fost o surpriză. Dar când a văzut că, de fapt, Karen nu cedează, i-a telefonat ea însăşi nepoatei şi i-a spus că era supărată pe ea. Spre uimirea tuturor, acest gest a deschis uşa unui dialog onest între Melanie şi bunica ei, care a avut darul să aducă unele lămuriri pentru amândouă – şi să inaugureze o relaţie mai sinceră. De aici, şi un efect pozitiv asupra relaţiei lui Karen cu Frances, deoarece Frances a înţeles ci că într-adevăr Karen refuza să cedeze presiunii. În consecinţă, Frances a căpătat

respect pentru Karen şi a început să-şi dea seama că vechile manipulări nu vor mai duce nicăieri. Toate acestea, deoarece Karen nu a făcut „nimic”.

Este esenţial când vă treziţi părtaş la un conflict între două persoane să vă sustrageţi delicat din acest triunghi, refuzând să transmiteţi mesaje sau să deveniţi arbitru. Dacă nu vă sustrageţi, puteţi fi sigur că resentimentele dintre ceilalţi doi vor sfârşi prin a se răsfrânge asupra voastră şi nu se va rezolva nimic.

În cazul Mariei, socrii au intervenit între Maria şi Jay, insistând pe punctul ei sensibil, simţul datoriei, ca să o împiedice să-l părăsească pe fiul lor. Maria îi spusese deja lui Jay că avea nevoie de timp pentru a lua o decizie atât de importantă şi, în pofida rugăminţilor lui insistente să-i dea un răspuns, ea a rămas neclintită. Cu toate acestea, când au intervenit şi socrii i-a fost foarte greu să-şi menţină hotărârea.

Ştiu cât de mult rău le fac lor, şi ei nu merită acest lucru. Sunt oameni cumsecade, drăguţi şi nu au greşit cu nimic, dar ştiu cât de mult vor suferi dacă voi divorţa de Jay. Mama lui îmi telefonează aproape în fiecare zi şi îmi aminteşte ce mult ar însemna pentru ei dacă Jay şi cu mine ne-am împăca.

— Am spus Mariei că şi ea trebuia să înveţe cum să nu facă nimic. În cazul ei, acest lucru însemna să nu mai poarte repetate conversaţii telefonice coercitive cu soacra ei şi să nu mai discute subiectul cu nicio persoană care are propriile interese. O serie de răspunsuri-etalon pe care i le-am dat Mariei vă pot ajuta să ieşiţi de sub

presiunea terţilor.

Soacra: „Fred şi cu mine nu putem suporta acest lucru. Nu ştim ce se întâmplă sau ce se va întâmpla. Suntem teribil de îngrijoraţi pentru tine şi pentru Jay şi pentru copii. Cât timp îţi trebuie ca să decizi în legătură cu divorţul?”

Maria: „Mamă, nu am luat o decizie”.

Soacra: „Dar cât va mai dura până atunci?”

Maria: „Mamă, va dura atât cât va dura. Hai să vorbim despre altceva”.

Răspundeţi mereu spunând că nu aţi luat o decizie, repetaţi că va dura atât cât va dura până veţi lua decizia – şi apoi schimbaţi subiectul. Oamenii ne pun o mulţime de întrebări şi deseori simţim că trebuie să dăm pe loc un răspuns concret. Desigur, nu este adevărat. Este în regulă dacă răspundem „nu ştiu”. Este la fel de bine dacă spunem: „Te anunţ când m-am hotărât”. Iar dacă insistenţele continuă, este bine să dirijăm discuţia spre alt subiect. Chiar dacă persoana care vă presează nu este un şantajist, ci un om pe care îl iubiţi şi îl respectaţi, este esenţial să vă respectaţi ritmul propriu şi să nu vă simţiţi împins să luaţi o decizie rapidă, mai ales dacă este una importantă.

Distanţati-vă

Amânarea vă oferă ocazia să vă limpeziţi propriile gânduri, propriile priorităţi şi propriile sentimente. Ţineţi minte că aveţi de respectat o linie de conduită – declaraţiile de amânare. Probabil că vă veţi simţi ca un disc stricat, repetându-le până nu veţi mai avea nevoie de ele,

dar mergeţi înainte şi daţi-le şansa să-şi facă efectul.

Dar, dacă, folosind aceste afirmaţii, vă simţiţi totuşi atât de neliniştiţi şi de presaţi, încât sunteţi tentaţi să faceţi ceva pentru a vă uşura disconfortul, atunci *plecaţi*. Nu spun că trebuie să vă răsuciţi pe călcâie şi să părăsiţi persoana respectivă fără nicio explicaţie. Dar cereţi-vă scuze şi duceţi-vă în altă cameră, unde puteţi avea linişte câteva minute. Puteţi spune: „Trebuie să beau puţină apă” sau „Vreau să mă duc la baie – mă întorc imediat”.

Sau, dacă într-adevăr sunteţi *extrem* de neliniştiţi, încercaţi „trebuie să beau puţină apă *şi* să mă duc la baie”.

Apropo, puteţi face acest lucru acasă, la restaurant, la birou, în avion, de fapt oriunde. Introducerea unei distanţe fizice, chiar o încăpere sau două, între voi şi şantajist poate reduce substanţial caracterul urgent al tranzacţiei, îngăduindu-vă, în acelaşi timp, o distanţă sentimentală extrem de importantă.

Când spun „distanţă sentimentală”, mă refer la reducerea inflamării şi la calmarea sentimentelor. Când vă confruntaţi cu şantajul sentimental, sentimentele voastre pot fi atât de intense, încât nu mai puteţi gândi, raţiona, judeca sau analiza opţiunile pe care le aveţi la dispoziţie. Şantajul sentimental se găseşte în faţa voastră: intens, presant, solicitant – plin de o energie frenetică. Această cacofonie de sentimente pare adesea copleşitoare. Vă aflaţi într-o stare de adevărată reactivitate sentimentală şi trebuie să

treceţi într-un mod cognitiv mai detaşat. Câteva minute care vă permit să vă liniştiţi vor avea exact acest efect asupra voastră. Calmaţi-vă, repetaţi „Pot să rezist” şi fiţi hotărâţi să câştigaţi timp.

Etapa a doua: deveniţi observatori

După ce v-aţi detaşat de situaţia tensionată, vă veţi găsi în situaţia de a aduna informaţii care vă vor ajuta să-i daţi şantajistului un răspuns. În timpul câştigat prin amânare, va trebui să deveniţi observatorul vostru, dar şi al celeilalte persoane.

Folosiţi vizualizarea

Pentru a vă ajuta să faceţi acest lucru, aş dori să folosiţi următorul exerciţiu de vizualizare: imaginaţi-vă un lift transparent, aflat la parterul unui turn de observaţie cu cincizeci de etaje. Vreau să vă închipuiţi că vă aflaţi în acest lift, care începe să urce lent. Priviţi etajele inferioare, dar nu vedeţi mare lucru, pentru că este o ceaţă atotcuprinzătoare. Ici şi colo, ceaţa se rarefiază şi distingeţi contururile obiectelor şi ale oamenilor, dar sunt vagi şi neclare, apar şi dispar. Acesta este tărâmul emoţiilor pure, al sentimentelor puternice pe care şantajistul le frământă în noi.

Cabina liftului continuă să urce şi, pe măsură ce înaintează, ceaţa rămâne în urmă şi începeţi să vedeţi un peisaj mai amplu. Când ajungeţi sus de tot, aveţi o vedere panoramică şi vă daţi seama că ceaţa, despre care aţi crezut că acoperă totul, se află numai în partea de jos, de la baza turnului.

Ceea ce părea atotpătrunzător este doar un petic redus, o mică parte a întregului tablou. Liftul a ajuns la un plan diferit, un plan al raţiunii, al percepţiei şi al obiectivităţii. Ieşiţi din cabină şi păşiţi pe platforma de observaţie. Bucuraţi-vă de liniştea şi limpezimea de acolo. Ţineţi minte că aveţi întotdeauna acces la locul acesta.

Călătoria de la nivelul curajului la cel al capului este utilă când sunteţi supuşi presiunii şantajului, pentru că atât de uşor ne putem încurca în sentimentele de teamă, obligaţie şi vinovăţie, încât percepţiile devin fragmentare şi se distorsionează. Nu vă cer să vă detaşaţi de propriile sentimente – aş vrea doar să adăugaţi acestui amestec perspectiva şi raţiunea, astfel încât să nu vă ghidaţi doar după sentimente. Atât intelectul, cât şi emoţiile conţin o mare cantitate de informaţii şi avem nevoie de crearea unui schimb între acestea. Scopul este să putem gândi şi simţi, în acelaşi timp, în loc să examinăm amănunţit doar emoţiile. Când şantajul se încinge, aveţi nevoie de perspectiva turnului de observaţie.

Ce se întâmplă, de fapt?

Luaţi-vă răgazul de a vă gândi la solicitarea şantajistului în singurătate, intrând în rolul observatorului. Sentimentele voastre se vor afla în continuare la locul lor, dar mutaţi-vă atenţia de la ele şi permiteţi gândirii să cerceteze situaţia. Puneţi-vă întrebarea: Ce s-a întâmplat? Este o bună idee să vă notaţi răspunsurile la întrebările următoare. Scoaterea din cap a informaţiilor şi înscrierea lor pe hârtie vă ajută să vă distanţaţi sentimental. Dacă nu, puteţi face acest lucru

numai în plan mental. Oricum aţi proceda, răspunsul la aceste întrebări vă va aduce numeroase clarificări.

În primul rând, daţi-vă un pas înapoi şi priviţi solicitarea.

1. Ce a vrut cealaltă persoană?

2. Cum a fost formulată solicitarea? De exemplu, a fost formulată cu dragoste, ameninţător, cu nerăbdare? Folosiţi orice descriere potrivită situaţiei voastre.

3. Ce a făcut şantajistul când nu aţi încuviinţat imediat? Aici, va fi de dorit să luaţi în considerare expresii faciale, tonul vocii, limbajul corporal. Fiţi cât mai precis posibil. Ce au făcut ochii şantajistului? Unde avea braţele şi mâinile? Cum şi le-a ţinut când a vorbit? Ce gesturi a făcut? Cu ce ton a vorbit? Care a fost tonul sentimental general? Exprimaţi în cuvinte fotografia pe care i-aţi făcut-o.

Iată însemnările făcute de Patty după o scenă recentă cu Joe:

El se retrăgea în sine, bosumflat, arătându-se foarte supărat. Comunica prin întreaga ţinută şi prin limbajul corporal cât de supărat era. Îţi ţinea braţele încrucişate la piept şi refuza să mă privească în ochi. Ofta des şi îşi trăgea firele din pulover, iar când vorbea părea că se tânguieşte. Pe urmă, s-a ridicat, a trântit uşa şi a dat drumul la radio tare în dormitor.

În continuare, priviţi-vă propria reacţie la solicitare.

1. La ce vă gândiţi?

Notaţi în scris ceea ce vă trece prin minte, acordând atenţie în mod special gândurilor care se repetă sau care vă deranjează. Ele vă vor aduce indicii importante despre convingerile pe care vi le-aţi format de-a lungul anilor. Printre convingerile pe care le întâlnesc frecvent la persoanele ţintite de şantajul sentimental, se numără:

Este în regulă să dau mult mai mult decât primesc.

Dacă iubesc pe cineva, sunt răspunzător de fericirea acelei persoane.

Oamenii buni, iubitori, au datoria de a-l face pe celălalt fericit.

Dacă fac ceea ce vreau cu adevărat să fac, cealaltă persoană mă va considera un egoist.

Respingerea este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla.

Dacă nimeni altcineva nu rezolvă problema, trebuie să o fac eu.

Niciodată nu câştig în faţa acestei persoane.

Cealaltă persoană este mai inteligentă sau mai puternică decât mine.

N-am să mor dacă fac acest lucru, pentru că ei au într-adevăr nevoie de mine.

Nevoile şi sentimentele lor sunt mai importante decât ale mele.

Care dintre aceste propoziţii vi se par adevărate? Cu care vă identificaţi cel mai bine? Puneţi-vă aceste întrebări: unde am învăţat acest lucru şi de cât timp cred acest lucru?

Niciuna dintre aceste convingeri nu este adevărată, şi totuşi ne agăţăm de ele pentru că

sunt ceea ce am absorbit de-a lungul anilor. Aşa cum am menţionat, adesea credem că noi am ales aceste convingeri, dar ele ne-au fost inoculate de oameni cu autoritate, în fiecare etapă a vieţii noastre – părinţi, profesori, mentori, prieteni apropiaţi. Este important să identificăm convingerile noastre despre sine aşa cum apar ele în faţa şantajului sentimental, deoarece convingerile sunt precursorii sentimentelor.

Sentimentele nu sunt forţele efemere, independente, care credem adesea că sunt. Ele sunt răspunsul la ceea ce gândim. Aproape fiecare dintre sentimentele noastre – anxietate, tristeţe, teamă sau vinovăţie, pe care le resimţim ca răspuns la şantajul sentimental – este precedat de o convingere negativă sau eronată despre propria noastră adecvare, despre meritul de a fi iubiţi sau despre responsabilitate faţă de alţii. Iar aceste convingeri sunt izvoarele sentimentelor noastre. În consecinţă, comportamentul nostru este adesea o încercare de anihilare a sentimentelor incomode ce pornesc de la aceste convingeri. Tragem linie: pentru a schimba tiparele comportamentale defetiste, trebuie să începem de la elementul care reprezintă rădăcina – convingerile noastre.

Când Eve renunţă cu vinovăţie la şcoală pentru că Elliot este supărat, ea acţionează pornind de la convingerea că sentimentele lui au o valoare mai mare decât ale ei. La început, există convingerea: cealaltă persoană este mai importantă decât mine, iar ceea ce vreau eu nu este important. Din această convingere decurg sentimentele: vinovăţia, obligaţia, mila. Iar la

urmă, vine comportamentul: renunţarea la şcoală.

Ştim deja că stările noastre sufleteşti sunt influenţate în egală măsură de chimia creierului şi de evenimentele din viaţă, dar chiar mulţi dintre oamenii care fac în mod repetat depresii şi stări anxioase ca urmare a dezechilibrelor biochimice pot exacerba aceste stări prin convingeri autodenigratoare. Scoaterea la lumină a convingerilor profunde vă poate ajuta să aflaţi de ce simţiţi ceea ce simţiţi. Iar, o dată ce aţi făcut acest lucru, veţi începe să înţelegeţi cum aceste convingeri şi sentimente devin catalizatorul tiparelor comportamentale defensive, de tipul conformării şi capitulării.

2. Cum vă simţiţi?

Cum vă simţiţi dacă repuneţi în scenă relaţia voastră tranzacţională cu şantajistul? Scrieţi cât mai multe sentimente de care vă daţi seama, folosind următoarea listă ca punct de plecare:

Supărat
Iritat
Nedrept
Anxios
Păcălit
Ameninţat
Lipsit de apărare
Inadecvat
Neatrăgător
Copleşit
Rănit
Frustrat
Condamnat

Revoltat
Vinovat
Dezamăgit
Speriat
Blocat

Această verificare echivalează cu a vă lua pulsul sentimental şi, chiar dacă este un lucru simplu, ea reprezintă un instrument de diagnostic important. Nu uitaţi că un sentiment este o stare sentimentală ce poate fi exprimată într-unul sau maxim două cuvinte. În momentul în care spuneţi „îmi vine *să*...” sau „Simt *că*...”, descrieţi ceea ce gândiţi sau ceea ce credeţi. Pentru că încercăm să facem diferenţa dintre gânduri şi sentimente şi să găsim relaţiile dintre ele, este important să clarificăm noţiunile.

De exemplu: „Simt *că* soţul meu câştigă întotdeauna” este un gând. Pentru a ajunge la sentiment, puteţi spune: „*Cred* că soţul meu câştigă întotdeauna şi *mă simt* descurajată”.

Acum, raportaţi-vă la propriul trup.

Privind lista, identificaţi unde resimţiţi fizic aceste sentimente. Le simţiţi că macină în stomac? Că se înnoadă în gât? Că se încleştează la ceafă? Că vă ard în obraji? Observaţi cum reacţionează trupul la sentimentele voastre.

Uneori, corpul ne va spune un adevăr pe care mintea nu ni-l spune. Se poate întâmpla să afirmăm că nu suntem anxioşi, apoi să observăm că am transpirat din cap până în picioare. Nu, nu, nu este nimic în neregulă, atunci de ce am o apăsare în stomac? Răspunsurile corpului nu

respectă negaţia şi raţiunea, iar corpul nu minte. Ţineţi minte că, ori de câte ori identificaţi sentimentul mâniei sau al indignării, este vorba despre o atenţionare să căutaţi aspecte ale solicitării care nu slujesc intereselor voastre.

3. Care sunt punctele voastre critice?

Cuvintele şantajistului şi limbajul lui corporal rezonează în noi într-un mod foarte special şi este important să ştim care sunt mecanismele noastre declanşatoare. Expresiile faciale, tonul vocii, gesturile, postura, cuvintele şi chiar mirosurile pot activa ansambluri de convingeri şi sentimente care ne împing să cedăm în faţa unei solicitări. Ele sunt cablurile care conduc direct la punctele noastre sensibile şi, cu cât ştim mai bine ce le activează, cu atât ne apropiem mai mult de deconectarea lor.

Observaţi-vă şi gândiţi-vă la situaţii de şantaj sentimental din trecut. Apoi, faceţi o listă a comportamentelor care vă sensibilizează cel mai mult. Printre mecanismele declanşatoare pe care le-am văzut până acum, se numără:

Ţipatul

Trântirea uşii

Anumite cuvinte (precum „grangur”, „egoist”) care ne fac să ne simţim prost

Plânsul

Oftatul

O figură supărată – faţa roşie, sprâncenele încruntate, privire posomorâtă

Tăcerea

Apoi, faceţi legătura între comportament şi

sentimentele voastre. Când şantajistul face, eu simt…

Când i-am cerut lui Josh să facă o legătură între aspectul exterior şi comportamentul tatălui său, pe de o parte, şi răspunsul din sinea sa, pe de altă parte, el a observat că nu atât cuvintele tatălui declanşau în el anxietate la nivelurile la care o resimţea, cât aspectul lui exterior.

„Susan, am făcut nişte liste şi am observat că, ori de câte ori tata se înroşeşte la faţă – chiar înainte de a deschide gura –, mie mi se face frică. Am citit toate adjectivele şi am încercat să găsesc ceva mai demn decât *înfricoşat*, totuşi acesta se potriveşte cel mai bine. «Înfricoşat» pentru mine înseamnă luptă sau fugă – este un instinct sălbatic pur”.

Este important să fiţi cât mai oneşti posibil, când vă observaţi. Nu judecaţi sentimentele, nu le evaluaţi şi nu încercaţi să stabiliţi dacă ele sunt valide sau nu, ori dacă aveţi dreptul să simţiţi ceea ce simţiţi. Abţineţi-vă de la comentarii şi observaţi! Am constatat că pe mulţi îi ajută să prefaţeze observaţiile cu expresii precum:

Nu-i aşa că este interesant că…

Încep să remarc că…

Nu mi-am dat seama până acum că…

Încep să-mi dau seama că…

Josh a observat că atitudinea sa defensivă şi anxietatea s-au diminuat când a exprimat ceea ce observase, astfel: „Nu-i aşa că este interesant că, de fiecare dată când tata se înroşeşte la faţă, mie îmi este teamă?” Este o propoziţie mult mai grijuliu formulată şi mai obiectivă decât: „Mă

sperii foarte rău când tata se înroşeşte la faţă”. Obiectivitatea vă ajută să intraţi într-un mod cognitiv mai eficient şi vă ajută să vă izolaţi de autocritică. „Când mi-am spus «Nu-i aşa că este interesant», nu m-am mai simţit ca un copil şi ca un laş”, a spus Josh.

Propoziţia „Nu-i aşa că „i-a permis lui Josh să-şi dea seama că ceea ce a urmat erau comentariile observatorului şi l-a aşezat la distanţă de judecătorul din propria-i fiinţă, care are tendinţa să critice şi să eticheteze reacţiile noastre.

Continuaţi să vă observaţi până ce reuşiţi să faceţi conexiuni între convingerile, sentimentele şi comportamentul vostru. Cei ce ne şantajează au făcut aceste legături atât instinctiv, cât şi judecând şi le-au folosit pentru a-şi menţine ascendentul asupra noastră. Acum însă, aţi început să restabiliţi egalitatea pe câmpul de joc şi ceea ce până acum a fost „informaţie din surse” stă şi la îndemâna voastră. În continuare, vă voi oferi instrumentele necesare pentru a transforma această pregătire şi cunoştinţele acumulate în strategii comportamentale eficiente, care vor modifica spectaculos tiparele existente dintre voi şi persoana care vă şantajează.

Momentul deciziei

În trecut, aţi răspuns, în general, necesităţilor şi dorinţelor urgente ale celeilalte persoane, conformându-vă în mod automat – un răspuns aproape reflex la presiune. Acum însă, că aţi câştigat ceva timp, vă permiteţi luxul de a reflecta

şi la ceea ce vreţi *voi*. Chiar dacă nu pot să iau o hotărâre în locul vostru, vă *pot* ajuta să puneţi câteva întrebări pătrunzătoare, care vă vor ajuta să priviţi cu obiectivitate ceea ce vi se cere şi să chibzuiţi dacă veţi ceda sau veţi rezista. Odată acest lucru împlinit, vă voi vorbi despre modalităţi eficiente de a prezenta decizia voastră şantajistului şi de a face faţă reacţiei lui la alegerea pe care aţi operat-o.

Cele trei categorii de solicitări

Pentru început, vă rog să vă întoarceţi la solicitarea celeilalte persoane şi să răspundeţi câtorva întrebări legate de ea. Notaţi-vă răspunsurile în scris şi faceţi acest lucru fără să vă cenzuraţi şi fără să vă simţiţi în permanenţă legaţi de ceea ce aţi pus în pagină. Dacă vă răzgândiţi şi aveţi alte intenţii, reveniţi şi adăugaţi, ştergeţi sau dezvoltaţi răspunsul iniţial.

Este ceva în această solicitare care mă stânjeneşte? Ce anume?

Ce parte a solicitării este în regulă pentru mine şi ce parte nu este?

Ceea ce doreşte cealaltă persoană îmi va dăuna mie?

Ceea ce doreşte cealaltă persoană va dăuna altcuiva?

Solicitarea celeilalte persoane ţine cont de dorinţele şi de sentimentele mele?

Există ceva în această solicitare sau în modul în care a fost ea formulată care mă face să mă tem, să mă simt obligat sau vinovat? Ce anume?

Eu ce am de câştigat?

Veţi observa că, dacă vă uitaţi la părţile componente ale solicitării, le-aţi putea foarte bine accepta, cu una sau două excepţii. De exemplu, soţul insistă să vă deplasaţi la celălalt capăt al ţării, ca să-i vizitaţi pe părinţii lui, ceea ce vreţi să faceţi, dar în această perioadă a anului sunteţi foarte ocupaţi la serviciu şi acest lucru vă stânjeneşte. Iată o informaţie importantă în conturarea răspunsului pe care îl veţi da.

Veţi simţi îngrijorare dacă veţi răspunde „da" întrebării care se referă la faptul că voi sau altcineva va avea de suferit în urma acceptării acestei solicitări. Barometrul vostru de integritate vă avertizează cu privire la iminenţa unei furtuni.

Trecând în revistă răspunsurile pe care le-aţi dat, veţi constata că majoritatea solicitărilor se înscriu în una dintre următoarele trei categorii:

1. Solicitarea nu este una majoră.
2. Solicitarea implică probleme importante şi vă este afectată integritatea.
3. Solicitarea implică o problemă importantă de viaţă şi/sau cedarea v-ar face rău, vouă sau altor persoane.

Desigur, fiecărei categorii îi sunt adecvate anumite decizii şi răspunsuri şi, în secţiunile ce urmează, vă voi ajuta să evaluaţi ce răspunsuri trebuie să daţi şi să analizaţi opţiunile pe care le aveţi pentru fiecare dintre ele.

Nu-i mare lucru

Decizii de mică importanţă apar zilnic în

majoritatea relaţiilor noastre. Sărim de la ora şi preţul cumpărăturilor, la locul în care ne petrecem vacanţa, cât timp petrecem cu o anumită persoană, cât timp acordăm carierei, familiei şi prietenilor. Nu sunt probleme de viaţă şi de moarte şi adesea nu trăim sentimente puternice legate de aceste domenii. Indiferent ce se întâmplă, nimeni nu va suferi prea mult, iar cauza primară a fricţiunii este probabil tactica şantajistului de a face presiuni, şi nu ceea ce cere el. La aceste categorii, unii avem tendinţa de a-i ceda automat şantajistului, crezând că nu facem nimic rău procedând astfel. Sunt lucruri nesemnificative. Nimic special.

Vă rog totuşi să procedaţi cu precauţie. Cuvântul *automat* este între cele pe care aş dori să încercaţi să le eliminaţi în relaţia cu o persoană care recurge la şantaj sentimental. Oricât de puţin importantă ar fi problema, studiaţi solicitarea şi, mai ales, stilul în care v-a fost ea prezentată. Înţelegeţi limpede părţile care vă deranjează, dacă există, şi priviţi tranzacţia în contextul global al relaţiei.

Parcurgerea procesului

Când Leigh, agentul de bursă a cărei mamă, Ellen, folosea constant comparaţii negative, mi-a spus că trecea printr-o perioadă dificilă la serviciu şi că o îngrozea perspectiva de a lua cina în oraş cu mama ei în cursul săptămânii, iar Ellen insista asupra acestui lucru, i-am cerut să parcurgă procesul până la capăt.

„Fii serioasă, Susan”, mi-a spus ea. „Este ridicol. Sunt obosită. Nu este decât o cină şi n-o să mor din asta”.

„Te rog să parcurgi lista”, i-am spus. „Nu se ştie niciodată ce vei descoperi”.

„În regulă”, a răspuns ea puţin binevoitoare. „Va dura puţin. Singurul lucru care m-a deranjat, când mama a spus că vrea să ieşim împreună, a fost acela că, atunci când eu i-am spus că sunt obosită, ea a zis ceva legat de faptul că verişoara mea, Caroline, are întotdeauna timp pentru ea. Nu mă deranjează să o duc pe mama la restaurant şi este o prostie să ne punem problema că asta ar putea face rău cuiva – bineînţeles că nu ar putea. O interesează ce simt eu? – ei bine, nu prea, dar nu este vorba decât de o cină, pentru numele Domnului. De ce să mă cert din atâta lucru? Dacă ea mă face să-mi fie teamă? Nu. Mă obligă? Într-un fel. Mă face să mă simt vinovată? Puţin. Şi ce-i cu asta? Probabil că mă voi duce şi îmi va părea bine – nu ştiu dacă îţi vine să crezi, dar ne place să fim împreună. Şi ce am eu de câştigat? O voi face pe ea fericită şi mă voi simţi bine pentru acest lucru”.

Am întrebat-o pe Leigh ce a simţit răspunzând acestor întrebări.

„Cred că puţin mi s-au încleştat fălcile şi mi-a înţepenit ceafa”, a spus ea. Ştia din exerciţiile de observare că acestea erau pentru ea semnale de supărare, un indiciu că trebuia să fie atentă.

Spre deosebire de mulţi şantajişti care reacţionează disproporţionat, aşa cum am văzut în capitolul 5, multe persoane care sunt ţinta

şantajului sentimental au tendinţa, ca şi Leigh, de a nu reacţiona suficient. Cu alte cuvinte, ele minimalizează sentimentul de disconfort, neagă faptul că le-ar deranja ceva şi se folosesc de raţiune pentru a se convinge singure că obiecţiile lor faţă de cerinţele altor oameni sunt neîntemeiate.

— Am propus lui Leigh ca, în procesul de cercetare a solicitării formulate de mama ei, să-şi pună câteva întrebări care să o ajute să conştientizeze mai bine obişnuinţa modului ei de a răspunde. Desigur, nu vă cer să cercetaţi la microscop orice tranzacţie – nu este nevoie să analizăm totul până la cel mai mic detaliu şi să înlăturăm spontaneitatea din relaţiile cu oamenii din jur. Dar, dacă într-o relaţie aţi simţit un disconfort şi presiuni sentimentale, este important să o priviţi cu un ochi mai critic decât aţi face-o în alte situaţii. Dacă bănuiţi că sunteţi o persoană care nu reacţionează suficient, vă sugerez să vă puneţi următoarele întrebări:

Se dezvoltă aici un tipar?

Mi se pare că am obiceiul să spun „Nu este mare lucru”, „Nicio problemă”, „Nu am nicio preferinţă” sau „Nu-mi pasă”?

Dacă ar depinde numai de mine, ce aş face?

Îmi spune corpul meu altceva decât îmi spune mintea? De exemplu, gândiţi ceva de genul: Este numai un film, aşa că mă voi duce, chiar dacă nu de asta îmi arde – dar observaţi că aveţi mai mult acid în stomac decât de obicei.)

Dacă răspundeţi pozitiv acestor întrebări, este momentul să luaţi atitudine şi să vă exprimaţi

propriile dorinţe. Puteţi decide să răspundeţi afirmativ, dar este nevoie să identificaţi elementele solicitării care vă nemulţumesc şi să decideţi să-i vorbiţi celeilalte persoane despre ele. Luaţi-vă permisiunea de a spune „Nu vreau să fac acest lucru” sau „Nu-mi place să fac acest lucru”, fără să simţiţi că trebuie să daţi explicaţii elaborate. Nu puneţi la îndoială dreptul vostru de a răspunde cu „nu” unei probleme relativ lipsite de importanţă. Apărarea drepturilor voastre în probleme mici vă va oferi ocazia să dezvoltaţi abilităţile necesare pentru a rezista, dacă sau când miza este mai mare.

Nu uitaţi că uneori ceea ce stârneşte cele mai multe obiecţii în legătură cu o solicitare este modul în care este ea prezentată. Uneori, stilul este substanţa şi el nu poate fi ignorat. Leigh a spus:

Nu mă deranjează – zău! – să o duc pe mama la restaurant. Ceea ce m-a scos din sărite a fost felul ei de a mă forţa să spun „da”. Urăsc să mă compare cu Caroline şi aş vrea să nu mai facă acest lucru.

Putem resimţi presiunea pe care o exercită şantajiştii ca pe o insultă care amplifică sau minimalizează şi este esenţial să nu o lăsăm să treacă doar pentru că problema în discuţie pare nesemnificativă, iar voi nu aveţi de gând să-i obiectaţi. În cazul lui Leigh, era mai important să-i atragă mamei atenţia asupra resentimentelor pe care i le provocau acele comparaţii negative. Da, o putea duce pe Ellen la masă în oraş, pentru că acţiunea în sine nu era o problemă, dar trebuia să-

i explice mamei cum să-i ceară să petreacă mai mult timp cu ea, fără să folosească şantajul sentimental.

Conformarea conştientă

Conformarea conştientă este răspunsul „da" pe care îl alegeţi după ce aţi reflectat la dorinţa celeilalte persoane şi după ce aţi demontat mecanismele conformării automate, prin observare şi prin conştientizarea propriilor voastre gânduri, sentimente şi preferinţe. Utilizată în mod corespunzător, conformarea conştientă poate fi calea cea mai potrivită de a obţine rezultatele importante pentru voi. Dar ţineţi minte că această formă de conformare este rezultatul unui proces de reflecţie atent. El decurge din etapele Stop, Observaţie, Strategie, pe care le-am descris.

Conformarea conştientă este alegerea potrivită când:

Examinaţi solicitarea şi constataţi că nu are impact negativ. Poate că a fost rostită pe un ton plângăreţ sau cu o uşoară bosumflare, dar niciunul dintre comportamentele ce o însoţesc nu sunt un obicei, iar voi şi cealaltă persoană nu sunteţi blocaţi într-un tipar de şantaj. Cealaltă persoană vrea să faceţi ceva ce vi se pare plictisitor sau neinteresant, dar nu dăunează nimănui. Puteţi privi răspunsul pozitiv ca făcând parte dintre concesiile reciproce fireşti dintr-o relaţie sănătoasă, ca pe o expresie a generozităţii care vă va fi probabil returnată.

Cercetaţi ceea ce vi se cere şi constataţi că nu va avea un impact negativ atâta timp cât implică un schimb echitabil cu şantajistul. Vă veţi conforma de această dată, dar şantajistul acceptă să vă lase să luaţi o decizie echivalentă data viitoare. De exemplu, eu aleg locul unde vom petrece vacanţa anul acesta, tu îl alegi anul viitor. Nu vă propun să urmăriţi scorul sau să reduceţi relaţia cu un prieten, un coleg sau cu fiinţa iubită la „Eu am cedat de două ori, iar tu ai făcut ce am vrut eu doar o dată, aşa că-mi eşti dator”. Dar, dacă recapitulaţi ultimele raporturi cu o altă persoană şi vă daţi seama că voi faceţi cele mai multe concesii, vă aflaţi la începutul unui dezechilibru de putere. Este important să vă ocupaţi de el înainte de a se încetăţeni.

Cercetaţi solicitarea şi constataţi că puteţi accepta cu inima deschisă şi fără să faceţi ceva rău pentru voi sau pentru alţii, dar numai unor părţi din ea. Când aşa stau lucrurile, conformarea conştientă implică stabilirea unei înţelegeri – spuneţi da numai pentru ceea ce puteţi. În schimb, îi cereţi şantajistului să renunţe la elementele pe care le găsiţi deranjante.

Cercetaţi solicitarea şi decideţi să spuneţi da pentru o perioadă de timp – şi numiţi această conformare strategie. Ştiţi de ce aţi spus „da” şi gândiţi un plan dea schimba anumite părţi ale situaţiei, pe care le găsiţi inacceptabile.

Primele două categorii sunt destul de autoexplicative: cercetaţi situaţia şi decideţi că a spune OK este o acceptare cu care puteţi trăi. Nu există resentimente sau sentimente înăbuşite, nu

există planuri ascunse, un dezechilibru de putere sau o confruntare. Dacă ajungeţi la un compromis – facem ca ţine de data aceasta, ca mine data viitoare –, aveţi încredere că persoana cealaltă îl va onora.

Ultimele două categorii sunt mai complexe, să le cercetăm deci mai în detaliu.

Da, cu condiţii

Când Leigh a analizat ce ar face mai puţin apăsătoare o cină cu Ellen, a constatat că ea nu-şi oferise nicio opţiune în afară de a lua cina şi de a petrece restul serii împreună cu mama ei.

Am întrebat-o pe Leigh dacă s-ar fi sfârşit lumea în cazul când i-ar fi spus mamei că urmau să ia masa împreună, dar că voia să se întoarcă acasă devreme.

„Chiar pot să fac acest lucru?” m-a întrebat ea.

„Bineînţeles”, i-am răspuns. „Ceea ce trebuie să-i spui este că ai avut o săptămână dificilă şi că poţi ieşi să luaţi masa în oraş, dar că după aceea nu te poţi duce la ea. Apoi – şi acesta este un lucru foarte important –, trebuie să spui: «Mamă, doresc foarte mult să nu mă mai compari cu Caroline de fiecare dacă când îţi spun „nu”, indiferent pentru ce. Acest lucru mă doare şi îmi provoacă resentimente şi nu mă mobilizează înspre tine. Şi te avertizez acum că voi opune rezistenţă ori de câte ori vei face acest lucru. De acord?»”.

Deşi această soluţie fusese destul de evidentă, Leigh nu fusese în stare să o vadă. Este tipic: în

interacţiunea noastră cu şantajiştii, înconjurată de „ceaţa” sentimentelor de teamă, obligaţie şi vinovăţie, evidenţa ne scapă. Iată de ce este atât de important să ne oprim şi să observăm. Aceste lucruri ne permit să cercetăm vastul teritoriu existent în afara nemijlocitului „da”, pe care v-aţi obişnuit să i-l spuneţi şantajistului. Clarificându-vă decizia *înainte* de a-i răspunde şantajistului, puteţi găsi compromisuri care frecvent vă satisfac pe amândoi.

Când miza este mai mare

Privind atent ceea ce ni se cere, am putea constata că a spune „da” este într-adevăr un lucru important. Chiar dacă nu ar fi vorba despre o criză majoră, acceptarea ar încălca standardele noastre, credinţa noastră de bine şi respectul de sine. Chiar înainte de a ne da seama, nivelul nostru de disconfort creşte şi ne simţim prost. Există ceva în solicitare care merge împotriva firii noastre. Iar la un anumit nivel ştim că nu putem accepta.

Ca mulţi dintre noi, Zoe era capabilă să-şi judece raţional obiecţiile şi reticenţa. Dar, când a stat să analizeze ceea ce îi cerea Tess, şi-a dat seama că argumentele pe care le folosea ea nu stăteau în picioare.

Ea zice că este în stare, dar eu ştiu că vrea o responsabilitate mai mare decât poate să ducă. Ca prietenă şi ca şefă, vreau să-i dau o şansă. Iată ce mă divizează. Nu vreau să o dezamăt gesc sau să fiu nepăsătoare, dar mă îngrijorează să o pun să se ocupe de un cont prea mare, pentru că acesta

este foarte important pentru companie. M-am gândit că sunt o perfecţionistă, dar adevărul este că începătorii nu au ce căuta aici. Cred că aceasta este problema – întrebarea dacă acest lucru va face rău cuiva. Îmi va face mult rău mie, dacă nu vom fi în stare să lucrăm bine pentru acest client şi ar putea arunca o lumină proastă asupra multor oameni.

Când evaluaţi solicitarea unui şantajist, chiar şi o întrebare simplă, precum „Spunând «da» îmi fac rău mie, sau altcuiva?" vă poate ajuta să priviţi dincolo de interpretarea mioapă pe care o dă şantajistul situaţiei respective. Când a făcut acest lucru, Zoe a ştiut că nu-i putea spune „da" lui Tess, fără să-şi compromită integritatea profesională şi personală. Trebuia să ia atitudine.

Ceea ce banii nu pot cumpăra

Jan era puternic tentată de ceea ce părea a fi chilipirul grozav oferit de sora ei. Îi putea da o mie de dolari lui Carol, în schimb urma să fie parte din familia pe care şi-o dorea atât de mult.

Ştii, dacă ar exista cea mai mică şansă ca acest împrumut să ne apropie, cred că ar merita. Ştiu că ar fi o şansă mică, având în vedere experienţele mele anterioare cu Carol, dar poate că ea s-a schimbat – poate va fi în regulă de această dată. Şi i-aş ajuta pe copii. Cel mult, aş putea pierde o mie de dolari – nu este cine ştie ce.

Pentru Jan, o mie de dolari erau bani mulţi, dar nu dădea faliment dacă i-ar fi dat cu împrumut, chiar dacă nu i-ar mai fi văzut înapoi

niciodată. Ceea ce nu îşi putea ea permite să piardă era integritatea. „Trebuie să mă hotărăsc imediat, aşa că nu-mi vorbi mie de integritate”, s-a plâns ea. „Carol îmi spune că vor rămâne pe stradă. Nu vreau să te ofensez, dar toată vorbăria aceasta despre sentimentalitate este total irelevantă”.

„Sunt convinsă că aşa ţi se pare, pentru că te afli sub o presiune de acest fel”, i-am spus, „dar fă-mi pe plac, parcurge această listă şi vezi dacă o mai consideri irelevantă”.

Pentru a o ajuta pe Jan să înţeleagă ce legătură avea acest concept nebulos al integrităţii cu decizia ei de a o ajuta pe Carol, i-am cerut să răspundă următoarelor întrebări. Mulţi oameni le găsesc utile când îi sâcâie ceva legat de o solicitare, dar nu-şi dau seama exact ce, sau când vor să estimeze costul real al unei decizii.

Dacă răspund „da” unei solicitări:

Iau atitudine susţinându-mi o convingere?

Las teama să-mi conducă viaţa?

Am de-a face cu oameni care m-au rănit?

Definesc eu cine sunt, în loc să fiu definit de alţii?

Îmi respect promisiunile pe care mi le-am făcut mie însumi?

Îmi protejez sănătatea fizică şi sentimentală?

Trădez pe cineva?

Spun adevărul?

S-ar putea să remarcaţi că aceste întrebări se bazează pe componente ale integrităţii. Ele constituie o cale eficientă de a constata cum şi unde nu suntem ceea ce suntem. Jan a constatat

că multe sunt întrebări serioase.

Am de-a face cu cineva care m-a rănit?… Parcă mi-ai turnat apă rece în cap. Pentru că pe Carol o percep ca pe o persoană care mi-a făcut mult rău în trecut. A făcut rău multor oameni, dar nimeni nu-i spune nimic. Apoi, am ajuns la întrebarea referitoare la respectarea promisiunilor pe care mi le-am făcut mie însămi. Adevărul este că, după ultima noastră mare ceartă legată de bani, am jurat că n-am s-o mai las să mă manipuleze. Pur şi simplu, nu poţi avea încredere în ea în privinţa banilor. Dar întrebarea cea mai grea a fost aceea referitoare la a spune adevărul. Carol nu s-a schimbat, şi nici familia noastră. Pur şi simplu, este lipsit de realism să spun că pot să fac un semn cu bagheta magică, să-i scriu lui Carol un cec consistent şi vom fi cu toţii fericiţi, şi veseli, şi la căldură. Trădez pe cineva făcând acest lucru? Da. Pe mine însămi.

Jan a rămas tăcută o clipă. Apoi, a întrebat:

Cum a fost atât de uşor să las totul deoparte şi să cred că nici nu s-a întâmplat? Acest lucru este mai deprimant decât faptul că am fost gata să arunc o mie de dolari pe apa sâmbetei.

Când cineva vă cere să-i împrumutaţi bani, întrebarea pare a fi, de obicei, dacă vă permiteţi să daţi cu împrumut şi dacă cealaltă persoană este demnă de încredere sau nu. Dar între intimi, banii nu sunt niciodată doar bani. Ei sunt un simbol puternic al dragostei, încrederii, competenţei, cine câştigă şi cine pierde. Prietenii şi rudele care se află pe niveluri diferite de realizări şi succes financiar nutresc adesea invidii şi resentimente

furibunde unii faţă de alţii, care le influenţează relaţia. Este frecvent, de asemenea, în special între membrii unei familii, să se cantoneze fiecare în roluri rigid definite, legate de bani: salvatorul, eroul familiei, copilul iresponsabil şi nesăbuit.

Jan a înţeles că aşa s-a întâmplat în familia ei. Acum, putea să ia o decizie bazată pe o cunoaştere şi o înţelegere noi. S-a hotărât să o refuze pe Carol, deoarece şi-a dat seama că, dacă ceda şantajului sentimental exercitat de Carol, însemna să folosească banii pentru a încerca să cumpere ceva ce nu exista. Mai mult, i-ar fi dat surorii ei posibilitatea de a continua să fie nesăbuită în privinţa banilor, ceea ce familia ei făcea de multă vreme. I-am amintit că acest tip de şantaj nu este de obicei un incident izolat. O solicitare de bani duce cel mai adesea la încă una.) Şi, ceea ce era încă şi mai important, ea ar fi fost în situaţia de a nega adevăruri învăţate dureros şi de a încălca promisiuni făcute sie însăşi, compromiţându-şi respectul pentru propria persoană. Costul pentru integritatea sa ar fi fost mult mai mare decât o mie de dolari.

Intimitatea cu integritatea

Arena sexualităţii este un loc în care oamenii se împotmolesc adesea, dacă întâlnesc expectaţii diferite de ale lor sau presiuni. Nu există alt loc, decât acesta, în care, să ne simţim mai vulnerabili sau mai dezgoliţi sentimental şi în care să dorim mai mult să fim acceptaţi – sau să acceptăm. Dacă nu-i comunicăm celeilalte persoane ce ne face

plăcere şi ce nu, ce ne provoacă şi ce ne stânjeneşte, nu putem ajunge la o intimitate autentică. În acelaşi timp, nu dorim să ofensăm sau să fim rigizi ori să respingem jocul şi experimentul. Este ştiut că oameni diferiţi au niveluri deosebite de confort şi dorinţă, pe care noi vrem să le respectăm. Cunoaştem totodată puterea sexului de a atrage o persoană dorită şi ştim cât de uşor poate fi manipulată altă persoană prin retragerea acestui lucru. Dacă nu suntem atenţi, sfârşim prin a lua decizii în privinţa sexului pe baza unor motivaţii greşite: ca să dovedim că suntem dezirabili. Ca să arătăm cât suntem de liberi, eliberaţi sau spontani. Ca să ne afirmăm cerinţele asupra altei persoane. Ca să pedepsim. Ca să scăpăm de „ceaţa” sentimentelor de teamă, obligaţie şi vinovăţie.

Cum luăm decizii în această zonă atât de sensibilă – şi de tenebroasă? În cele din urmă, reguli sigure şi stricte nu există, ci numai acelea pe care le agreaţi împreună cu partenerul. Trebuie să spuneţi clar ce nevoi aveţi şi ce vreţi şi să fiţi foarte atenţi la ceea ce vi se cere. Apoi, la fel ca în orice alt domeniu al vieţii, trebuie să evaluaţi impactul solicitărilor sau revendicărilor supărătoare asupra integrităţii voastre şi să decideţi ce vreţi să faceţi. Aţi putea crede că problemele de natură sexuală sunt prea delicate sau prea nuanţate pentru a fi analizate cu temeinicia noastră de până acum, dar, după cum veţi vedea, ele vor supravieţui examinării – şi voi la fel.

Ce legătură are cu iubirea?

Sexul este o relaţie în care oferi şi primeşti şi este foarte bine să oferim, pentru a face plăcere celeilalte persoane. De exemplu, un bărbat se trezeşte dimineaţa să vrea să facă amor, iar soţia este somnoroasă şi nu prea dispusă, dar vrea să-i facă pe plac. Nu este nimic de pierdut, iar integritatea ei nu este pusă în pericol, dacă această situaţie nu face parte dintr-un tipar format, în care bărbatul se impune, iar femeia se conformează, fără emoţie şi fără plăcere. Într-o relaţie sănătoasă între doi oameni compatibili din punct de vedere sexual, a ceda din când în când nu dăunează integrităţii, dacă nu devine o obligaţie sau o corvoadă. În mod asemănător, să spunem că o femeie îi cere iubitului ei să accepte o fantezie – „Pune-ţi cizmele de cowboy”. Poate că partenerul nu are aceeaşi imaginaţie, dar într-o relaţie sănătoasă cerem plăcere şi o oferim.

Totuşi, trebuie să ne simţim liberi să ne protejăm atunci când ceea ce ni se cere depăşeşte limita şi ni se pare dăunător pentru propria persoană. Helen a povestit cât de inconfortabil s-a simţit să facă sex cu Jim într-o seară, numai pentru că trebuia să-i recâştige afecţiunea – deşi era epuizată de oboseală şi foarte tensionată. „Eram într-adevăr la limita de jos”, a spus ea. „Nu mă simţeam deloc în stare de aşa ceva, dar el m-a făcut să mă simt teribil de vinovată, aşa că am cedat. Îmi place să fac sex, dar atunci nu m-am simţit deloc bine. M-am simţit folosită – invizibilă”.

— Am amintit lui Helen că este o mare

diferenţă între a fi amabil, dorind să-i faci pe plac celeilalte persoane chiar dacă tu ai prefera să citeşti, şi a fi supus presiunii de a face sex când nu te simţi bine sau dacă eşti foarte obosit. Ea a prins repede diferenţa. „Îl iubesc pe Jim, dar am luat o hotărâre”, a spus ea. „Nu voi mai permite să se întâmple aşa ceva”. Helen a cerut ajutor ca să-şi poată menţine decizia, iar în capitolul următor vă voi prezenta câteva răspunsuri pe care le-ar putea da, dacă s-ar mai confrunta cu această situaţie.

A forţa pe cineva să facă sex într-un moment când el/ea nu doreşte acest lucru sau nu se simte bine este lipsit de afecţiune, iar persoana care se simte tentată să cedeze în atare situaţie trebuie să se întrebe: este vorba despre iubire aici sau este vorba despre putere, control, victorie şi dominaţie? Dacă este vorba despre iubire, cealaltă persoană ar trebui să aibă puţină compasiune pentru ceea ce simţiţi. Iar dacă nu, este esenţial să vă protejaţi respectul de sine şi integritatea.

Decizii majore în viaţă: abordaţi-le cu precauţie

Când miza pusă în joc prin solicitarea unui şantajist este mare, vă îndemn să vă acordaţi tot timpul de care aveţi nevoie pentru a lua o decizie, cercetând cu atenţie fiecare opţiune, pentru a vedea cum vă va afecta ea viaţa şi integritatea. Vorbesc acum despre decizii majore în viaţă, precum:

Stabilirea viitorului unui mariaj sau al unei relaţii de dragoste.

Întreruperea unei relaţii strânse, cu un părinte, o rudă sau un prieten.

Decizia de a rămâne într-un loc de muncă nefericit sau de a-l părăsi.

Cheltuirea sau investirea unei sume mari de bani.

Compromisul care păstrează relaţia, dar îndepărtează elementele pe care le consideraţi inacceptabile poate fi foarte adecvat, dacă şi şantajistul vrea să participe la el. Doar scopul pe care îl urmăriţi nu este să înlocuiţi deviza unei persoane, „Ori faci ca mine, ori pleci”, cu propria voastră deviză. Dacă este posibil, doriţi să încercaţi să reconstruiţi reciprocitatea pe care a eliminat-o şantajul sentimental.

Îngăduiţi-vă timp pentru a examina solicitările şantajistului şi plaja de răspunsuri pe care le aveţi la dispoziţie – cu următoarele excepţii:

Cealaltă persoană recurge la abuzuri fizice sau ameninţă să facă acest lucru.

Cealaltă persoană este dependentă de alcool, droguri, jocuri de noroc sau împrumuturi băneşti şi refuză să recunoască problema sau să se trateze.

Cealaltă persoană este implicată în activităţi ilegale.

În aceste situaţii, nu vă puteţi permite luxul trecerii timpului şi va trebui să luaţi o decizie şi să acţionaţi rapid.

Menţinerea tiparului: decizia de a nu lua o decizie

Sarah, reportera specializată în domeniul juridic, pe care am cunoscut-o în introducere,

voise să se mărite cu prietenul ei Frank, dar faptul că el o supunea permanent unor teste a făcut-o să ezite. Când am pus-o să parcurgă procesul decizional, ea a înţeles că, înainte de a se simţi în largul ei căsătorindu-se cu el, trebuiau să se petreacă anumite schimbări.

— Am dat lui Sarah tema de a face o listă cu ceea ce simţea nevoia de a primi de la Frank şi cu ce tipuri de comportament accepta sau nu accepta de la el. „Pot să fac două liste, una cu «Hei, prostule, cine te crezi?», şi cealaltă, lista reală?” a întrebat Sarah. „Cred că trebuie să mă mai răcoresc puţin”.

Dacă aţi acumulat sentimente înăbuşite şi v-aţi eliberat de mânie vorbind, probabil că veţi dori să faceţi acelaşi lucru – sau să găsiţi alte modalităţi de a vă exprima frustrările – înainte de a vă concentra asupra listei. Să vă gândiţi la ceea ce vreţi şi la nevoile pe care le aveţi pare, desigur, un proces calm, raţional, dar în realitate, multe persoane ţintite de şantajul sentimental şi-au reţinut nemulţumirea atât de mult timp, încât sunt gata să explodeze.

O modalitate eficientă de eliberare de emoţiile volatile este să aşezaţi un scaun gol în faţa voastră şi să vă imaginaţi că cealaltă persoană stă pe el. O fotografie a persoanei respective vă va ajuta să faceţi acest lucru.) Spuneţi cu glas tare ce gândiţi şi ce simţiţi de multă vreme. Exprimarea în cuvinte a mâniei în afara prezenţei şantajistului va elibera energia captivă şi va stabili legătura cu o viziune mai clară. A ţipa la şantajist eliberându-vă în prezenţa lui nu va rezolva nimic, dar ar putea,

în schimb, să exacerbeze sentimentele neplăcute dintre voi.

Sarah a început:

Nu ştiu ce s-a întâmplat cu noi, Frank. M-ai tratat foarte bine la început. Am crezut că însemnam mult pentru tine. Dar dragostea nu este un test. Sunt prietena ta, sunt iubita ta, poate voi fi şi Sofia ta şi sunt indignată că de dragostea ta atârni atâtea lucruri. Cum adică? Nu ne putem căsători pentru că refuz să stau cu copiii surorii tale? Cum îndrăzneşti să fii atât de meschin? Cum îndrăzneşti să mă evaluezi pornind de la acest lucru? Nu poţi cumpăra dragostea, Frank, şi refuz să fiu forţată să încerc să o cumpăr eu pe a ta. Drept cine mă iei? Cum poţi fi atât de ticălos? încetează! Pur şi simplu, încetează!

Când a terminat, Sarah abia reuşea să mai respire. A zâmbit, s-a întors spre mine şi mi-a spus: „În regulă, acum pot să fac lista”.

— Am spus lui Sarah că a stabili ceea ce dorim într-o relaţie nu înseamnă că încercăm să dominăm situaţia. Spunem doar că „aceste lucruri ar face relaţia mai satisfăcătoare pentru mine”.

Sarah a întocmit următoarea listă pentru ea şi Frank:

1. Nu mai faci teste ca să-ţi dovedesc sentimentele pentru tine. Ori vrei să te căsătoreşti cu mine, ori nu. Te iubesc şi vreau să ne căsătorim, dar nu voi mai face tumbe ca să-ţi dovedesc acest lucru. Dacă eşti atât de nesigur cu mine, hai să stăm de vorbă şi să lămurim.

2. Te iubesc şi vreau să-mi extind activitatea. Una nu o exclude pe cealaltă şi cele două pot să

coexiste. Dacă, în mintea ta, nu pot, înseamnă că ceva este fundamental greşit între noi şi am face mai bine să aflăm ce anume, acum, şi nu mai târziu.

3. Simt nevoia să încetezi de a mai considera faptul că nu cedez voinţei tale în orice situaţie o dovadă că nu-ţi sunt devotată. Una nu are nimic de-a face cu cealaltă.

4. Dacă vrei ceva de la mine, cere şi voi face tot ce pot să-ţi fiu pe plac, dacă ceea ce vrei este în regulă pentru mine. Dar trebuie să pot spune „nu” în unele situaţii, fără să mă faci să mă simt un criminal în serie.

„Mă simt foarte bine că am făcut acest lucru”, a spus Sarah, dar acum sunt îngrijorată. Dacă el va râde de mine? Dacă va spune pur şi simplu „nu”, nu pot să fac aşa ceva?”

„Nu vei şti, până nu vei încerca”, i-am spus eu. „Poţi exersa singură că îi spui, până când te vei simţi în largul tău, apoi o vei face şi vei vedea cum reacţionează. Nu uita că eşti în etapa în care aduni informaţii. Ai de luat două decizii aici. Prima este de a-i spune lui Frank care sunt nevoile tale. Iar cea de-a doua este să amâni luarea unei decizii privind relaţia voastră, până vei vedea cum răspunde Frank”.

Dezamorsarea unei crize legate de căsătorie

Liz îşi înăbuşise ani de zile mânia şi a avut o reacţie disproporţionată când Michael s-a supărat din cauza dorinţei ei de a-şi relua serviciul.

Amândoi au recurs la ameninţări – Liz de a abandona căsnicia şi Michael de a-i lua gemenii şi de a o lăsa fără niciun ban. Cercetând ceea ce dorea Michael – „Să rămân acasă cu copiii” –, ea şi-a dat seama că nu putea face acest lucru fără să renunţe la un lucru esenţial pentru percepţia de sine.

— Am sugerat lui Liz să-i scrie o scrisoare lui Michael, în care să-i spună ce simţea şi să-i mai descrie o dată nevoile ei. Dacă se simţea datoare să-şi ceară scuze, putea să o facă şi am îndemnat-o să urmeze calea lipsită de atacuri, pe care a folosit-o şi Sarah când a povestit ce aştepta de la Frank.

Redactarea unei scrisori adresate şantajistului, mai ales atunci când situaţia dintre voi s-a deteriorat serios, este o cale sigură de exprimare. Este o modalitate de a vă feri de o stare de nelinişte, care elimină riscul de a uita ce aveaţi de spus şi vă ajută să vă concentraţi asupra aspectului esenţial. Priviţi-o ca pe o cale de a atinge liniştea, deşi sunteţi supus presiunii.

Dragă Michael.

Am decis din mai multe motive să-mi aştern pe hârtie gândurile şi sentimentele, în loc de a le exprima direct. Cel mai important este acela că am ajuns să mă tem foarte mult de mânia cu care izbucneşti ori de câte ori încerc să discut cu tine o situaţie. Pentru că ai început să mă ameninţi cu consecinţe teribile dacă mă hotărăsc să divorţez, mă tem şi mai mult. În asemenea momente, gândurile mi se învălmăşesc, nu mai pot să judec

limpede şi ştiu că nu mă exprim adecvat. În primul rând, pentru că mă întrerupi într-una dacă încerc să-ţi spun ceva ce tu nu vrei să auzi. Punând pe hârtie ceea ce vreau să-ţi spun, am posibilitatea să-mi organizez gândurile şi să le exprim clar.

Sper că vei citi această scrisoare până la capăt şi că vom putea apoi să stăm, cu calm, să discutăm raţional, fără atmosfera aceea în care unul pierde şi celălalt câştigă.

Michael, nu vreau să te părăsesc, dacă mai avem şansa de a ne reconstrui relaţia şi de a trece la un nivel mai sănătos, mai afectuos şi egal. Încă te mai iubesc, în pofida faptului că mi-ai făcut mult rău în ultimii ani şi ştiu că mă iubeşti şi tu. Poţi fi cel mai grozav bărbat din lume (şi cel mai sexy, totodată), dar, dacă voi rămâne, am nevoie să-ţi asumi 50 la sută din responsabilitate pentru ceea ce nu a fost bine şi 50 la sută din efortul de a reveni pe drumul cel bun.

Promit să fac şi eu acelaşi lucru. De fapt, voi începe chiar din acest moment. Ştiu că am reacţionat exagerat când te-ai împotrivit reîntoarcerii mele la serviciu şi ştiu că te-ai supărat şi m-ai ameninţat, în special pentru că eu am vorbit despre divorţ şi avocat. Amândoi am pus paie pe foc şi niciunul nu am spus ceea ce simţeam cu adevărat. Eram hotărâtă să-ţi arăt că nu-mi controlezi tu viaţa şi îmi asum întreaga responsabilitate pentru reacţia mea nepotrivită. Te rog să mă ierţi.

Înainte de a merge la consultaţiile cu Susan, nu ştiam cum să calific ceea ce se întâmpla între noi, dar acum ştiu. Se numeşte „şantaj

sentimental” şi s-a declanşat cu mult timp în urmă. Ştiam că „micile tale pedepse”, precum încuiatul uşii de la garaj, erau insultătoare şi copilăreşti, dar mi s-au părut minore prin comparaţie cu ceea ce trăiam frumos împreună. Acum, îmi dau seama că o parte a vinovăţiei mele de 50 la sută constă în faptul că nu ţi-am spus cât de înjositor era comportamentul tău sau că nu te-am informat că era inacceptabil. Acum, când şantajul a escaladat, ajungând la adevărate ameninţări prin care încerci să mă ţii la respect, trebuie să intervină nişte schimbări majore, altfel eu nu pot să continui această căsătorie.

Muncesc mult să-mi reconstruiesc respectul de sine prin psihoterapie şi învăţ multe despre acea parte din mine care m-a făcut să accept şantajul sentimental de atâta vreme. Dar nu pot face totul singură. Ştiu cât de mult îţi plac lucrurile concrete şi eficienţa în rezolvarea problemelor, aşa că permite-mi să-ţi spun ce trebuie să se întâmple, din punctul meu de vedere, pentru a avea şansa să salvăm ceea ce a fost odată o relaţie bună.

1. Presiunile şi ameninţările trebuie să înceteze imediat. Acest lucru nu este negociabil. Ştiu că nu poţi lua toţi banii şi copiii, aşa că nu te mai osteni! Dacă eşti supărat pe mine sau speriat că te voi părăsi, îmi poţi spune, dar nu-ţi permit să mă tratezi ca pe un copil neascultător şi, la nevoie, voi ieşi din cameră sau voi pleca din casă, dacă repeţi acest lucru. Michael, nu ştiu dacă vei putea face acest pas de unul singur şi aş fi încântată dacă ai apela la un profesionist care să te ajute să

înţelegi de ce acţionezi în acest fel şi să te înveţe cum să-ţi gestionezi mânia.)

2. Vreau să ne rezervăm câteva minute pentru noi doi în fiecare seară, după ce se culcă copiii, în care să stăm de vorbă cu deferenţă şi bunăvoinţă. Amândoi avem suferinţe, iar eu cu siguranţă nu aştept să se schimbe lucrurile peste noapte, dar trebuie să le discutăm şi să ajungem la un compromis ori să găsim soluţii.

3. Ştiu că tu eşti mult mai obsedat de ordine decât mine şi că eu împrăştii lucrurile peste tot. Voi încerca să fac singură ordine, dar şi tu trebuie să fii mai îngăduitor şi să nu mai fi atât de sever cu mine şi cu copiii. Poate că, în loc să mă pedepseşti, ai putea să mă ajuţi.

4. Fără ţipete. Strigătul este o insultă pentru suflet şi, în plus, îmi aminteşte de tata, ceea ce mă sperie îngrozitor.

Sper din tot sufletul că vei accepta aceste condiţii. Sunt mai mult decât dispusă să ne străduim împreună. Susan a sugerat o perioadă de probă de şaizeci de zile, ceea ce mi se pare bine. După aceea, vom putea reevalua situaţia, ca să vedem cum ne simţim amândoi. În acest moment, sunt foarte speriată, dar şi plină de speranţe. Cred că avem şansa reală de a folosi această criză ca pe o trambulină spre o căsnicie mai reuşită.

— Liz

Michael obişnuia să pedepsească şi să recurgă la un abuz sentimental şi nu aveam cum să prevedem reacţia lui la declaraţiile limpezi ale lui Liz, despre nevoile şi speranţele ei, dar scrisoarea era un pas pozitiv pentru Liz, orice rezultat ar fi

produs ea.

A face faţă situaţiei la serviciu

Când şantajul sentimental se manifestă la serviciu, mai ales implicând un superior, problema poate părea insurmontabilă. Poveştile despre „şeful venit din Iad” sunt nenumărate şi cu atât mai rele, cu cât implică un mare dezechilibru de putere. Subconştient, apreciem că traiul nostru se află în mâinile şantajistului şi cedăm din puterea noastră ca să ne păstrăm salariul. La fel ca în dragoste, lăsăm să treacă nesancţionate momentele de şantaj la locul de muncă, le permitem să se amplifice, până când nu ne mai rămâne decât să plecăm.

Extinderea opţiunilor

Kim, editorul revistei, se simţea asediată.

Mi-a ajuns. Mi-am petrecut viaţa la birou, cu mâinile legate chirurgical de calculator şi de telefon. Sunt atât de obosită, încât nu mai pot judeca corect, iar Ken nu mai conteneşte făcând comparaţii negative. Simt că îmi impune nişte standarde de neatins. Nu sunt obsedată de munca, precum unii dintre colegii mei, iar dacă nu funcţionez cu viteză maximă, mă trezesc retrogradată din lista lui bună, pe lista marginală – în pericol, dacă această companie trăsnită decide să-şi reducă din nou personalul.

Nu-mi rămâne decât să-mi caut de lucru în altă parte. Mă simt epuizată fizic şi sentimental şi

tot ce mai pot să fac, după ce am ajuns acasă, este să încerc să nu izbucnesc în lacrimi sau să nu ţip la cineva care nu merită acest lucru. Nu pot să renunţ, pentru că avem nevoie de bani. Nu am crezut niciodată că Iadul există; acum cred.

Era limpede că pentru Kim trebuia să se schimbe ceva. Solicitările serviciului îi puneau în pericol sănătatea fizică şi mintală, cu toate acestea ea luase o decizie – „Nu pot să fac nimic” – care îi redusese opţiunile la zero. Pentru a se debloca, trebuia să se hotărască să-şi definească necesităţile şi dorinţele şi apoi să se străduiască, fie şi cu paşi mici, treptat, să schimbe situaţia.

Am început prin a cerceta solicitarea lui Ken.

„Nu ştiu cum putem face acest lucru”, a spus ea. Nu este o singură solicitare. Este o serie nesfârşită de solicitări. El crede că eu pot munci continuu, iar eu nu pot”.

„Deci cum ai defini exact solicitarea lui?” am întrebat-o eu.

„Ar fi cam aşa – Fă tot ce-ţi spun eu, altfel...”

„Altfel ce?”

„Altfel scap de tine sau cel puţin voi spune că nu eşti la fel de bună ca Miranda, cea mai mare editoare care a trăit vreodată. Iar când nu voi mai avea un rol esenţial, se va putea lipsi de mine. Primeşti concedierea în plic”.

„Am vorbit despre comparaţiile cu Miranda, dar ce te face să crezi că, dacă nu execuţi tot ce te forţează Ken să execuţi, locul tău de muncă este în pericol?” am întrebat-o. „A spus el ceva atât de precis?”

„Nu cu atât de multe cuvinte”, a răspuns ea,

„dar pluteşte în aer. Toată lumea ştie că acolo nu trebuie să cazi în dizgraţie”.

„Ai vorbit cu el despre durerile pe care le resimţi în braţe şi în spate, de la toată munca pe care o faci?” am întrebat-o.

„Glumeşti?” mi-a spus. „Acolo suntem cu toţii doar zimţii unei roţi”.

— Am arătat lui Kim că răspunsurile imaginare ale şefului ei le baza pe presupoziţii neverificate. Apoi, am întrebat-o ce i se părea ei rezonabil să pretindă Ken de la ea.

După ce stabilea clar ce era rezonabil, îşi putea îndrepta atenţia spre ceea ce era nerezonabil şi putea cerceta cât costau, pentru ea şi pentru ceilalţi, elementele nerezonabile.

„Pentru cei din domeniul meu de activitate, orele suplimentare fac parte din specific – este o muncă de cincizeci de ore pe săptămână, plus lectura din weekend”, a spus Kim. „Ştiu acest lucru şi îl accept – numai că a fost mult mai mult decât atât. Lucrez şaizeci sau şaizeci şi cinci de ore, plus faptul că mă duc la redacţie la sfârşit de săptămână. Elementul esenţial este că urăsc presiunea. Urăsc să fiu comparată cu altcineva. Nu este un factor care să mă motiveze, ci unul care mă face să mă tem şi care îmi provoacă resentimente”.

În fine, i-am cerut lui Kim să descrie ce nevoi avea şi ce voia. „Am nevoie să facă alţii o parte din ceea ce fac eu şi vreau de la Ken să le pretindă şi lor, nu numai mie”, a spus ea. „El se bazează prea mult pe mine. Mă simt atât de presată de comparaţiile lui negative, încât simt nevoia ca ele

să înceteze şi mai vreau să-mi ceară simplu ce doreşte, nu să-mi răsucească mâna la spate, aşa cum face”.

În acest punct i-am spus lui Kim: „Vorbeşti mult despre Ken. Care este rolul *tău* în toate acestea?”

Kim a început să se gândească la ce avea de făcut. „Mă supără faptul că am lăsat lucrurile să se deterioreze într-atât. Ştiu că trebuie să învăţ să spun «nu», când sunt obosită sau când mă doare ceva sau când vreau să-mi trăiesc propria viaţă. De asemenea, m-ar ajuta dacă nu aş mai presupune mereu tot ce este rău”.

Reflectând la realitatea situaţiei ei, Kim a constatat că mare parte din presiunea pe care o resimţea venea din interior mai mult decât din afară. Urma să fie demisă de Ken, dacă îi spunea că trebuia să reducă ritmul pentru a-şi proteja sănătatea? După toate probabilităţile, lui nici nu i-ar fi dat prin minte aşa ceva. Dar ea nu vorbise niciodată despre preţul pe care îl plătea cu sănătatea – nu fusese în stare să-i spună lui Ken decât „da”. Numai că acum nu-şi mai putea permite acest lucru. Dacă ar fi continuat să-şi depăşească limitele, consecinţele ar fi fost mult prea periculoase. Kim a decis că ceea ce considerase a fi unica ei şansă – menţinerea *status quo-ului* – nu constituia deloc o opţiune.

Kim era terifiată de perspectiva de a-l aborda pe Ken, dar am exersat ce îi va spune, până ce s-a simţit în largul ei. În capitolul următor, vă voi arăta cum i-a prezentat ea lui Ken decizia pe care o luase, astfel încât să poată colabora mai bine

unul cu altul.

Spuneţi-i strategie

Dacă ştiţi din experienţă că probabil veţi suferi consecinţe inacceptabile încercând să-i opuneţi rezistenţă şefului vostru, atunci, atâta timp cât nu vă expuneţi sănătatea fizică sau mintală unor riscuri, puteţi opta să continuaţi o vreme în acelaşi fel.

Cum găsiţi o cale de a colabora cu un şef care foloseşte şantajul sentimental şi care poate fi iraţional, care se înfurie din orice şi vă tratează cu dispreţ? Cei mai mulţi dintre noi nu reuşim şi nu ne vom schimba personalitatea ca să ne acomodăm, deşi aceasta pare a fi ceea ce ni se cere. Ştim că trebuie să punem capăt unei situaţii intoxicante, dar realitatea este că, fără bani în bancă sau fără altă ofertă de serviciu, cei mai mulţi nu dispunem de luxul unei ieşiri triumfale imediate.

Soluţia este să daţi comportamentului vostru o denumire nouă, *strategie*, în loc de *conformare* sau *capitulare*. Astfel, veţi diminua spectaculos sentimentul victimizării şi al neputinţei. *Strategia* înseamnă că aţi făcut o alegere în cadrul unui plan în beneficiul vostru şi exact aşa trebuie să fie. Este o greşeală să lăsaţi impresia că vă conformaţi, când, de fapt, căutaţi o ieşire? Nu – este autoconservare.

Îndrumări pentru un comportament strategic de rezistenţă:

1. Nu toleraţi nimic din ce este dăunător sănătăţii.

Acesta este un domeniu în care trebuie neapărat să vă protejaţi. Nu puteţi alege să toleraţi abuzul sau periclitarea bunăstării voastre fizice ori sentimentale.

2. Decideţi să definiţi munca într-un mod diferit.

În loc să vă gândiţi că locul vostru de muncă este „o galeră”, concentraţi-vă asupra lui ca mijloc de a vă atinge scopul propus. Spuneţi-vă, de exemplu: „Aleg să rămân în această situaţie până ce voi realiza baza financiară de care am nevoie pentru a face o schimbare”. Dacă sunteţi într-un post de începător, canalizaţi-vă energia pentru a învăţa tot ce se poate şi profitaţi de ocaziile de instruire sau de şansa de a învăţa de la colegi mai experimentaţi. Canalizaţi energia antipatiei voastre faţă de situaţia respectivă asupra unui plan de a ieşi din ea.

3. Faceţi un program cu termene şi un plan de acţiuni.

Nu vă propun să vă împăcaţi cu un serviciu dificil pe termen nelimitat. Ce acţiuni veţi întreprinde pentru a vă schimba situaţia? Veţi căuta o slujbă nouă? Veţi face cursuri? Veţi urmări o promovare? Veţi schimba tura? Veţi economisi bani? Cât de mult şi cât de des? Fiţi cât mai specifici posibil în legătură cu nevoile voastre şi luaţi-vă angajamentul să îndepliniţi acest plan.

4. Decideţi să întreprindeţi acţiuni mici pentru îmbunătăţirea propriei situaţii.

Nu are rost să forţaţi o confruntare dramatică

cu un şef iraţional şi tiranic, mai ales dacă sunteţi convinşi că este în joc locul vostru de muncă. Dar puteţi întreprinde paşi mici pentru a încerca apa şi a vă clarifica poziţia. Kim, de exemplu, a reuşit să scurtcircuiteze tiparul comportamental prin care îi răspundea „da” lui Ken, informându-l că îşi făcuse nişte planuri importante şi că nu va fi disponibilă la un anumit moment. Exista posibilitatea să afle cu surprindere că el dorea să lucreze cu ea, şi nu împotriva ei. Unii dintre cei mai mari tirani se pot prăbuşi, dacă vă menţineţi pe poziţie şi începeţi să vă impu-A

neţi. În mod paradoxal, ei vă vor şi respecta mai mult.

O dată ce aţi decis să obţineţi un beneficiu dintr-o situaţie dificilă, veţi observa că nivelul de stres scade. Ţineţi minte că vă protejaţi integritatea îngrijindu-vă de voi şi că nu răspundeţi de frică, ci faceţi alegerile incluse într-o strategie clară.

Când ştiţi tot ce trebuie să ştiţi

Uneori, ce este prea mult strică. Am încercat să stabilim limite şi să ne exprimăm nevoile în faţa altei persoane şi am aflat că toate acestea pur şi simplu nu servesc la nimic.

Maria a încercat luni de zile să colaboreze cu Jay pentru a-şi reconstrui relaţia, dar fără niciun rezultat.

Ştii că i-am oferit toate şansele, Susan. I-am spus şi i-am tot spus, l-am rugat să vină cu mine la consiliere, ceea ce a făcut o singură dată. Şi a fost

de acord să mergem împreună la preotul nostru – dar cât a stat acolo n-a făcut decât să mintă şi să-l ameţească peste poate.

O relaţie este ca un urcior cu lapte. Uneori, reuşeşti să-l pui la loc, în frigider, la timp, dar, dacă stă prea mult pe masă, nimic nu-l mai îndulceşte. Am întrebat-o pe Maria dacă era de părere că asta s-a întâmplat între ea şi Jay.

Mă tem că da şi nu-i pot permite să mă utilizeze în acest fel. Plus copiii, care vor fi prinşi la mijloc în această tensiune permanentă. Sunt gata să izbucnesc şi, când mă uit la ei, îmi dau seama că şi ei sunt în aceeaşi stare. Faptul că au o mamă care nu este fericită e un lucru destul de grav, dar cefei de model este un tată care minte şi umblă după fuste?

Nu te voi minţi, Susan. Am studiat situaţia pe toate feţele, încercând să găsesc o cale de a menţine familia unită. Mă sfâşie faptul că sunt silită să fac acest pas – mă simt de parcă mi-aş tăia singură un braţ. Dar am înţeles că, până la urmă, este tot ce pot să fac mai bun şi pentru copiii mei. Viaţa mea va fi mai bună, iar în cele din urmă şi a lor. Când mă calmez, îmi dau seama că cel mai dăunător pentru ei ar fi să trăiască lângă un tată ca] ay şi lângă o mamă înverşunată, nefericită, care joacă rolul martirului, de dragul lor. Avem cu toţii nevoie să eliminăm această otravă din viaţa noastră. Este singura cale de vindecare pentru fiecare dintre noi.

Am asigurat-o pe Maria că, judecând după tot ceea ce am văzut lucrând cu familiile, fără nicio îndoială alesese să facă ceea ce era mai bine

pentru copiii ei. Adesea, părinţii cred că trebuie să rămână împreună „de dragul copiilor”, dar am constatat că este mult mai traumatizant şi distructiv pentru copii să fie expuşi unor doze zilnice de ostilitate şi de disperare între părinţii nefericiţi, decât să trăiască experienţa rupturii definitive, prin divorţ.

Maria ajunsese la o înţelepciune care avea să o ajute să-şi găsească liniştea. Ceea ce îi rămânea de făcut în continuare era să-şi menţină decizia.

Apăraţi-vă propriul adevăr

Roberta, la rândul ei, a ajuns la concluzia că era necesară o ruptură. Ea nu putea continua să păstreze contactul cu familia.

Simt nevoia ca ei să accepte şi să creadă ceea ce le spun – că tata a abuzat de mine când eram copil Nu are rost să pun condiţii pentru relaţia noastră, pentru că am o istorie de mulţi ani cu aceşti oameni şi ştiu ce vor face. Ei nu vor accepta adevărul copilăriei mele şi vor spune că sunt nebună, dacă eu nu voi accepta adevărul versiunii lor. l-ai văzut cu ochii tăi, Susan, şi ştim amândouă că sunt oameni închişi, uniţi în această campanie, iar eu nu pot să le dau ceea ce vor ei, adică să fiu de acord cu realitatea din versiunea lor. Cel puţin nu pot să fac asta şi, în acelaşi timp, să rămân cu mintea întreagă. Aşa că, probabil, se întâmplă ceea ce mi-ai spus mereu – trebuie să aleg între ei şi sănătatea mea mintală. Iar eu aleg sănătatea mea mintală.

Roberta a decis să-şi informeze familia ce a

hotărât, în timpul unei întâlniri în prezenţa mea, la spital, un mediu foarte sigur. Avea la dispoziţie personalul spitalului, un psihoterapeut şi sprijinul enorm al întregului mediu, pentru a o ajuta în acest moment dificil. După ce a prezentat familiei ce a decis, s-a simţit mai uşoară, mai liberă şi psihic mai sănătoasă, în pofida criticilor lor.

Dacă, la fel ca Roberta, vă confruntaţi cu probleme legate de un abuz sau dacă aţi avut în trecut depresii sau o fragilitate sentimentală şi aţi luat hotărârea să vă desprindeţi, cel puţin pentru o perioadă de timp, de anumiţi oameni din viaţa voastră, este important să aveţi, în schimb un sistem de sprijin. Dacă nu aveţi un psihoterapeut, veţi dori să recurgeţi la ajutorul oamenilor pe care îi ştiţi a fi de partea voastră – soţul/soţia, un prieten apropiat sau un frate/o soră. Comunicaţi-le acestora decizia voastră şi spuneţi-le că veţi avea nevoie de ajutorul lor şi de sprijin în acest moment critic.

Puţine lucruri sunt mai stresante decât o decizie majoră în viaţă. Ambivalenţa, nesiguranţa, îndoiala de sine şi anxietatea sporită sunt, toate, stări mentale şi sentimentale perfect normale în asemenea momente. Dar reamintiţi-vă singuri, în permanenţă, că aveţi un rol activ, şi nu unul reactiv. Acest lucru va contribui el însuşi la diminuarea stresului.

Folosiţi în mod repetat afirmaţia de putere – „Pot să rezist” – şi continuaţi să vă vizualizaţi ieşind din tărâmul turbulent al emoţiilor şi devenind observator. Ambele tehnici vă vor aduce calm şi stabilitate într-o perioadă dificilă. În plus,

dispunem cu toţii de o serie de activităţi minunate, care reduc stresul. Meditaţia, cursurile de yoga, cursurile de dans, practicarea sporturilor şi a hobby-urilor, petrecerea timpului lângă oameni cu care vă distraţi – toate cresc nivelul endorfinelor şi sporesc plăcerea, diminuând disconfortul. Desigur, există şi numeroase resurse profesionale de specialitate eficiente, necostisitoare, de care puteţi profita în această perioadă, dacă aveţi nevoie de un sprijin suplimentar.

Indiferent ce fel de decizie trebuie să luaţi, utilizaţi tehnicile din acest capitol pentru a vă opri în mijlocul presiunii, pentru a vă concentra asupra propriei persoane şi pentru a observa ce se întâmplă şi ce vi se cere. Când luaţi decizia pe baza unor criterii care vă aparţin, şi nu a criteriilor şantajistului, aţi dat o lovitură distrugătoare ciclului de funcţionare a şantajului sentimental. Iar acum, să transformăm decizia în acţiune!

Strategia

Toate pregătirile pe care le-aţi făcut v-au adus în acest punct, la momentul în care îi comunicaţi şantajistului decizia voastră. Ştiu ce emoţii se ciocnesc în interiorul vostru – groaza, aprehensiunea şi anxietatea care însoţesc adesea o schimbare comportamentală.

Vreau să vă învăţ acum câteva strategii puternice, pe care să le folosiţi pentru a vă declara poziţia şi a vi-o susţine, oricare ar fi reacţia celeilalte persoane. Când veţi exersa şi veţi folosi

cele patru strategii fundamentale pe care vi le voi arăta în acest capitol, vă garantez că veţi schimba echilibrul de putere al relaţiei. Aceste strategii – comunicarea nondefensivă, transformarea unui adversar într-un aliat, trocul şi utilizarea umorului – sunt instrumentele cele mai eficiente de lichidare a şantajului sentimental.

Aş dori să mă aflu lângă voi când îi spuneţi şantajistului ce decizie aţi luat, dar nu pot. Ceea ce *pot* să fac este să vă furnizez un scenariu pe care voi să-l învăţaţi, pe care să-l respectaţi cu stricteţe şi la care să reveniţi când vă confruntaţi cu şantajul sentimental.

Vă rog să remarcaţi: dacă trăiţi cu o persoană despre care credeţi că este instabilă şi potenţial periculoasă sau dacă sunteţi implicaţi într-o relaţie cu ea, nu o informaţi în prealabil că plănuiţi să o părăsiţi. Protejaţi-vă şi plecaţi. Dacă relaţia are un trecut de abuz fizic, acesta este un moment periculos pentru voi. Duceţi-vă într-un loc sigur şi cereţi ajutor, dacă nu de la familie, atunci de la un adăpost. Lăsaţi serviciile pentru femei să vă ajute şi fiţi precaute! Aş fi nerealistă şi iresponsabilă dacă v-aş spune că aceste strategii dau rezultate cu o persoană capabilă de abuzuri fizice.

Strategia 1: comunicarea nondefensivă

După cum am văzut, alţii au obţinut ceea ce au vrut ţipând, bosumflându-se, făcând pe victimele, ameninţând şi învinuind. Iar noi am făcut tot ce am putut mai bine, folosindu-ne de instrumentele

pe care le-am avut la dispoziţie, pentru a ridica o barieră între noi şi sentimentele de teamă, obligaţie şi vinovăţie, pe care comportamentul lor ni le-a provocat.

Am combătut felul în care ei ne-au descris. Spunem: „Eu *nu* sunt egoist. *Tu* eşti egoist. Cum poţi afirma aşa ceva despre mine? Fac totul pentru tine. Dar atunci când...”

Am încercat să explicăm, să contrazicem, să ne cerem scuze, vrând să fi facem să înţeleagă lucrurile în felul nostru. Spunem: „De ce nu poţi să fii rezonabil? Nu vezi cât de mult greşeşti? Ceea ce vrei este ridicol/ o nebunie/ iraţional/ o insultă...”

Problema cu răspunsurile de acest fel este că sunt defensive şi, de fapt, sporesc intensitatea unei situaţii. Încercările noastre de a ne proteja furnizează combustibilul.

Ce s-ar întâmpla dacă scânteile învinuirilor, ameninţărilor şi etichetelor negative folosite de cealaltă persoană ar cădea pe un teren umed? Ce s-ar întâmpla dacă nu aţi încerca să-l schimbaţi pe celălalt, ci să schimbaţi scenariul? Ce-ar fi dacă aţi răspunde presiunii lor cu propoziţii precum:

Îmi pare rău că eşti supărat.

Pot să înţeleg cum de vezi lucrurile în acest fel.

Este interesant.

Într-adevăr?

Ţipetele/ ameninţările/ retragerea/ plânsul nu mai merg şi nu rezolvă nimic.

Hai să vorbim când vei fi mai calm/a.

Şi răspunsul cel mai nondefensiv dintre toate:

Ai perfectă dreptate

[chiar dacă nu credeţi ce spuneţi].

Aceste fraze constituie miezul comunicării nondefensive. Învăţaţi-le pe de rost şi adăugaţi-le altele, proprii. Repetaţi-le cu glas tare până când vă veţi familiariza cu ele. Dacă puteţi, exersaţi-le cu un prieten. Este important să includeţi aceste propoziţii în vocabularul propriu şi să le aveţi la îndemână. *Nu vă apăraţi şi nu daţi explicaţii*, ca răspuns la o presiune.

Ştiu că la început aceste propoziţii vi se vor părea ciudate. Puţini dintre noi avem experienţa de a răspunde barajului altei persoane cu una sau două propoziţii nonsentimentale, scurte. Nu vă îngrijoraţi dacă vă simţiţi tentaţi să le dezvoltaţi – pur şi simplu, nu faceţi acest lucru.

Comunicarea nondefensivă funcţionează asupra oricui, în orice moment al tranzacţiei de şantaj. Am predat-o la mii de oameni şi mulţi ani am folosit-o eu însămi. Aceasta nu înseamnă că mi s-a părut uşoară de la început şi cu siguranţă nu înseamnă că am utilizat-o corect de fiecare dată. Am simţit acelaşi tremur în stomac şi acelaşi ritm nebun al inimii ca aproape toată lumea, iar uneori mi se mai întâmplă şi acum. Dar vă promit că, de fiecare dată când veţi folosi această strategie şi pe celelalte pe care vi le voi prezenta, va fi puţin mai uşor. Aşa cum au descoperit cu uimire numeroşi şantajişti, fără combustibil de la persoana vizată, încercările de şantaj care au funcţionat foarte bine în trecut eşuează.

Prezentarea nondefensivă a unei decizii

Josh ştia că, pentru a-şi recâştiga respectul de sine, pentru a salva relaţia lui cu Beth şi pentru a crea posibilitatea de a avea o relaţie adevărată cu tatăl său, trebuia să înceteze de a se mai furişa şi trebuia să-i vorbească acestuia despre perspectiva de a se căsători cu Beth. L-am încurajat să-şi ia inima în dinţi şi să le dea vestea ambilor părinţi deodată, să se asigure că mama lui va afla vestea direct de la el, şi nu trecută prin filtrele tatălui. „Îmi place ideea de a folosi chestia asta nondefensivă”, a spus el, „dar va trebui să mă ajuţi, pentru că eu nu ştiu ce să spun sau cum să aranjez lucrurile”.

Am început cu câteva reguli de bază ale prezentării deciziei. „În primul rând”, i-am spus eu, „trebuie să programezi lucrurile astfel încât să te simţi cât mai lejer posibil, iar cealaltă persoană să poată fi un ascultător receptivlând prezinţi altei persoane o decizie importantă, vei dori să-ţi oferi toate avantajele. Aceasta înseamnă că nu vei iniţia o discuţie când persoana respectivă este obosită sau când copiii se zbenguie prin toată casa.

În cazul soţului sau al unui partener, informează-l că vrei să discuţi cu el şi alege un moment de linişte, când nu sunteţi întrerupţi. Scoate receptorul telefonului din furcă. Dacă nu locuiţi împreună cu cealaltă persoană, spuneţi-i că vreţi să aveţi o discuţie şi fixaţi o oră şi un loc. Alegeţi un loc de întâlnire în care vă simţiţi în largul vostru. Nu uitaţi că terenul propriu este plin de energie şi este important să nu alegeţi un loc bântuit de stafiile trecutului sau de amintiri care,

imediat ce aţi intrat pe uşă, vă vor influenţa să nu vă simţiţi egal cu interlocutorul.

„Pot să le dau telefon şi să-i invit într-o seară la o cafea şi un desert la mine acasă”, a spus Josh, „dar ştiu că pentru ei aceasta este o dificultate şi ei sunt doi, iar eu unul singur. Cred că voi fi în regulă dacă mă duc eu la ei”.

— Am întrebat pe Josh dacă nu există multe amintiri în casa părinţilor – fotografii sau obiecte care i-ar aminti de copilăria lui. „Ah, nu”, a spus el. „Nu este casa în care am crescut. S-au mutat într-un apartament la bloc şi seamănă mai mult cu un hotel, decât cu vechea noastră casă. Să ştii că nu sunt persoane abuzive. Sunt doar înguşti la minte”.

După ce aţi stabilit data şi locul, concentraţi-vă atenţia pe ceea ce vreţi să spuneţi exact. I-am sugerat lui Josh să înceapă prin a le cere părinţilor să-l asculte până la capăt, fără să-l întrerupă ori să-l contrazică şi prin a-i informa că, după ce va termina el, vor putea să-i spună tot ce voiau ei. Apoi, să-şi prezinte decizia. Am exersat cu Josh următorul dialog:

Mamă, tată, vreau să staţi jos şi să mă ascultaţi până la capăt. Ceea ce am să vă spun nu este uşor pentru mine. M-am gândit mult la acest lucru şi, pentru că vă iubesc şi vă respect, vreau să fiu sincer cu voi şi să pun capăt situaţiei neplăcute care a intervenit între noi. Vreau să ştiţi că m-am hotărât să mă însor cu Beth. Îmi este teribil de ruşine că în ult timul timp nu v-am spus adevărul în această privinţă. Nu am făcut-o, pentru că mi-e frică de voi. Mi-e frică de mânia şi

de dezaprobarea voastră. Îmi este groaznic de frică chiar în acest moment.

Josh realizează o mulţime de lucruri cu acest început. El este cel ce pune condiţiile în această întâlnire. Îşi exprimă sentimentele, atât cele legate de situaţia generală, cât şi pe cele ale momentului. Îşi recunoaşte lipsa de onestitate de până acum şi dorinţa de a-i pune capăt. Şi îşi anunţă decizia.

Vreau să ştiţi că nu puteţi spune şi nu puteţi face nimic ca să mă răzgândesc. Este decizia mea şi este viaţa mea. Sunt pe cale să aflu dacă a vă susţine dreptatea şi a obţine ceea ce vreţi este mai important pentru voi decât a avea o relaţie cu mine. Sper din tot sufletul că nu este. Îmi pare rău că nu m-am îndrăgostit de o fată catolică. Nu, fir-ar să fie, nu-mi pare rău! Iar voi puteţi fie să acceptaţi acest lucru şi să faceţi parte din noua mea familie, fie să decideţi contrariul. Vă iubesc, mamă şi tată, şi vă sugerez să vă gândiţi o vreme şi să decideţi ce vreţi să faceţi.

Josh îşi susţine ferm decizia în continuare, dându-le părinţilor şansa de a alege să o accepte – sau nu. În final, le oferă o sugestie: să nu-i răspundă pe loc, ci să cântărească ceea ce le-a spus el.

Anticiparea răspunsurilor lor

— Am încurajat pe Josh să-şi exerseze răspunsul ca şi când ar fi un actor care îşi învaţă replicile. Puteţi face acest lucru împreună cu altcineva, vorbind unui scaun gol sau vorbind

fotografiei celeilalte persoane. Probabil vi se va părea ciudat, dar, cu cât exersaţi mai mult, cu atât vă veţi simţi mai siguri pe voi, când va veni timpul să vă aşezaţi în faţa persoanei care v-a supus presiunilor cu atâta pricepere în trecut.

Dacă aveţi de prezentat celuilalt mai multe condiţii, este în regulă să faceţi însemnări pe o bucată de hârtie şi să le consultaţi, lăsând interlocutorul să ştie că asta faceţi. Dar vă rog să vă exersaţi discursul cu glas tare – nu doar în minte. Pregătirea va constitui pentru voi un sprijin uriaş.

„Sunt bucuros să exersez”, a spus Josh, „dar nu mă îngrijorează prea mult faptul că trebuie să duc până la capăt ceea ce am de spus. Mă îngrijorează ceea ce vor spune *ei*. Va fi suficient de rău că îl voi vedea pe tata fierbând mocnit de cealaltă parte a mesei”.

— Am ajutat pe Josh să-şi diminueze anxietatea legată de răspunsul părinţilor, jucând roluri cu el şi lăsându-l să exerseze răspunsurile la întrebările şi comentariile de care se temea cel mai mult. Din nou, puteţi face acest lucru cu un prieten sau singur.

„Care reacţie crezi că va fi cea mai dificilă pentru tine, Josh?” l-am întrebat.

„Din partea tatălui, cred că va fi: «Ştii că asta înseamnă că eu nu te mai pot ajuta în activitatea ta»”.

„Iar răspunsul tău?”

„Du-te naibii! N-am nevoie de banii tăi!”

„Ei bine, cred că putem găsi ceva mai puţin provocator”.

„În regulă. Ce zici de: «Regret că asta este ceea ce simţi. Eu m-am decis»”.

Am exersat, aşa cum s-ar putea să vreţi şi voi, cu o serie întreagă de potenţiale răspunsuri.

Susan (în rolul tatălui lui Josh): „Pur şi simplu, nu putem sprijini această căsătorie. Sunt rănit şi şocat că ne-ai minţit”.

Josh: „Nu sunt mândru că v-am minţit, tată. Mi-a fost teamă. Îmi pare rău că simţi ceea ce simţi, dar eu mă voi căsători cu Beth”.

Susan: „Ce va spune mama ta?”

Josh: „Pot să pun pariu că primele ei cuvinte vor fi «Ce se va întâmpla când vei avea copii? Vor urma şcoala catolică? îi vei creşte în religia catolică?» Noi nici nu suntem căsătoriţi deocamdată, dar mama se gândeşte, ca întotdeauna, la viitor”.

Susan: „Iar tu îi vei spune...”

Josh: „Mamă, îi vom creşte cu multă dragoste şi îi vom învăţa să fie oameni buni”.

Susan (în rolul mamei): „Vreau să ştiu dacă vor fi catolici sau evrei”.

Josh: „Iar eu voi spune: «Vom trece această punte atunci când vom avea copii, mamă, când situaţia va deveni realitate. În acest moment, acesta este ultimul lucru pentru care îmi fac griji»”.

Când Josh a prezentat într-adevăr decizia sa părinţilor, a tremurat şi a fost foarte nervos, dar a respectat scenariul şi nu s-a lăsat deloc împins în defensivă.

N-a fost cea mai blândă întâlnire din lume. Îmi bătea inima atât de tare, încât eram sigur că o

puteau auzi şi ei şi mi-a fost cam rău. Mi-am amintit că trebuia să respir şi mi-am repetat „Pot să rezist” de câteva ori. Mi-a ajutat, dar nu a fost uşor. Tata a făcut tot ce a putut să mă oprească. La început, a spus: „De ce ne faci aşa ceva? Cum ne poţi răni astfel?” Am simţit că mă înjunghie în inimă, dar nu am spus decât: „Îmi pare rău că aşa vezi lucrurile, tată”. A părut surprins, dar a continuat. A urmat: „Dacă te căsătoreşti cu fata aceea, nu mai faci parte din familia noastră. Asta o s-o omoare pe mama ta”. Iar eu am spus „Tată, ameninţările tale omoară relaţia dintre noi. Ştiu că eşti furios şi ştiu că eşti supărat”. Pe urmă, a spus ceva pentru care chiar mă pregătisem: „Nu-mi vine să cred că m-ai minţit”. Răspunsul meu a fost: „Am făcut-o pentru că mi-e frică de tine. Este ceva ce sper că vom schimba”.

Părea că nimic nu-l atingea, aşa că a trecut la „După tot ce am făcut pentru tine, mama şi cu mine...”, şi eu am spus: „Tată, vă sunt recunoscător pentru tot, dar gratitudinea mea nu se întinde până la a vă lăsa să alegeţi voi cu cine să mă însor”. Ultima încercare disperată a fost să mă compare cu fratele meu, care s-a căsătorit cu o catolică şi are o mulţime de copii drăgălaşi, catolici. I-am spus: „Tată, nu pot fi ca Eric, pentru că nu sunt Eric. Eu sunt eu”.

În acel moment, am văzut că s-a încurcat şi că nu mai avea ce să spună, aşa că am făcut ceea ce mi-ai sugerat. I-am spus că mi se părea că avea nevoie de timp să se gândească.

Ultimul lucru pe care mi l-a spus tata a fost: „Îmi ceri foarte mult. Eu am reguli şi valori şi

convingeri care înseamnă mult pentru mine şi nu ştiu dacă pot accepta decizia ta sau nu”. M-am ridicat să plec şi ei m-au condus până la maşină. Am lăsat geamul jos, şi tata mi-a spus: „Ei bine, întotdeauna te-am învăţat să-ţi aperi punctul de vedere, dar nu m-am gândit că o vei face cu mine”. Şi mi-a aruncat un fel de zâmbet, iar eu am plecat.

Josh înfruntase cea mai rea dintre temerile sale, aceea de a-i supăra pe părinţi. Şi ştiţi ce s-a întâmplat? Nu a murit nimeni. Nu s-a prăbuşit blocul. Nu s-a sfârşit lumea. Nu a fost o experienţă plăcută pentru el, dar s-a simţit după aceea eliberat şi plin de respect de sine.

„Mă simt ca şi cum aş fi crescut cu treizeci de centimetri!” mi-a spus Josh.

Îşi redobândise integritatea.

În viaţa reală, cu oameni reali, emoţiile şi interacţiunile sunt complexe, mai ales în cadrul unei familii; rareori sfârşiturile sunt demne de Hollywood. Mi-ar plăcea să vă anunţ că familia lui Josh a decis să o primească cu braţele deschise pe soţia lui, dar nu aşa au stat lucrurile. Tatăl lui Josh a decis că nu voia să-şi piardă fiul, dar până acum nu a acceptat-o cu adevărat pe Beth şi nu i-a arătat afecţiune. Josh a înţeles cu tristeţe că nu dorea o ruptură completă de părinţi, dar este nevoit să reducă timpul pe care îl petrece lângă ei, din cauza tensiunilor. Speranţa lui neobosită este că ei îşi vor îndulci atitudinea la un moment dat, poate când vor veni nepoţii – şi asta sper şi eu. Dar, chiar dacă nu va fi aşa, Josh a făcut ceea era sănătos. Respectul de sine şi integritatea îi sunt intacte şi este acum mult mai capabil să trăiască

cu el însuşi, decât a fost când nu era sincer cu părinţii şi când îşi trăda angajamentul faţă de Beth.

Există cazuri când părinţii şi ceilalţi apropiaţi se schimbă. Important însă este ceea ce faceţi cu *voi înşivă* şi cine sunteţi când vine vremea să luaţi atitudine.

Confruntarea cu cele mai frecvente răspunsuri

Deoarece cunoaşte-ţi atât de bine cealaltă persoană, nu vă va veni greu să anticipaţi ce tip de răspunsuri vă va da ea, după decizia luată de voi. Dar, pentru că noi suntem, majoritatea, lipsiţi de experienţă în privinţa comunicării nondefensive, este posibil să nu reacţionăm suficient de rapid, mai ales dacă încercăm să ne alegem cuvintele ce vor înmuia emoţia schimbului.

Nu vă îngrijoraţi din pricina lipsei de rapiditate – aveţi la dispoziţie suficient timp de gândire şi este o idee bună să lăsaţi să se aştearnă o tăcere după cuvintele persoanei respective, înainte de a vorbi voi. Important este să rezistaţi tendinţei de a reveni la vechile tipare din cauza anxietăţii pe care o resimţiţi şi a faptului că nu ştiţi ce să spuneţi. Aşa că aş dori să vă pun la dispoziţie câteva căi specifice de a da replică celor mai frecvente tipuri de răspunsuri. Nu voi înceta să subliniez cât de important este să exersaţi, rostind aceste propoziţii până ce vi se vor părea fireşti.

Cum să daţi replica celeilalte persoane:

1. Predicţii catastrofale şi ameninţări. Punitivii

şi autopunitivii pot încerca să facă presiuni pentru a vă determina să vă schimbaţi decizia, bombardându-vă cu viziuni ale unor consecinţe negative extreme, dacă veţi face ceea ce aţi decis să faceţi. Niciodată nu este uşor să rezistaţi temerii că viziunea lor neagră va deveni realitate, mai ales atunci când tema la care recurg este „Se vor petrece lucruri rele – şi tu vei fi vinovat”. Rămâneţi fermi!

Când ei vor spune:

Dacă nu vei avea grijă de mine, voi sfârşi într-un spital/ pe stradă/ prin a nu mai putea munci.

N-ai să-ţi mai vezi copiii niciodată.

Vei distruge această familie.

Nu mai eşti copilul meu.

Te şterg din testament.

Mă voi îmbolnăvi.

Nu mă descurc fără tine.

Te voi face să suferi.

Îţi va părea rău.

Voi veţi spune:

Este alegerea ta.

Sper că nu vei face acest lucru, dar decizia mea este luată.

Ştiu că în această clipă eşti foarte supărat. Când vei avea ocazia să te gândeşti mai bine, poate te vei răzgândi.

De ce să nu vorbim mai târziu despre acest lucru, când vei fi mai puţin supărat/a.

Ameninţările/ suferinţa/ lacrimile nu mai au niciun efect.

Îmi pare rău că te-ai supărat.

2. Invectivele, etichetarea, judecăţile negative

Când cineva începe să vă adreseze diverse invective, cea mai firească reacţie din lume este dorinţa de a vă apăra, dar este foarte probabil că veţi ajunge la un inutil schimb de genul: „Nu sunt!” / „Şi tu eşti la fel!” în loc de acest lucru, trageţi adânc aer în piept şi lăsaţi sentimentele de teamă, obligaţie şi vinovăţie să forfotească mai departe în stomac, în timp ce voi sunteţi atenţi la cap. Nu uitaţi că, pentru scopul de a vă prezenta decizia şi a o susţine, cel mai important este nu ceea ce simţiţi, ci ceea ce spuneţi. Pentru început, ne vom schimba comportamentul şi abia după aceea ne vom întoarce atenţia şi asupra celor ce se petrec în interiorul vostru.

Când ei vor spune:

Nu-mi vine să cred că eşti atât de egoist. Parcă n-ai fi tu.

Nu te gândeşti decât la tine. Niciodată nu te gândeşti la sentimentele mele.

Am crezut că eşti altfel decât celelalte femei/ ceilalţi bărbaţi pe care i-am cunoscut. Cred că am greşit.

Este cel mai stupid lucru pe care l-am auzit.

Toată lumea ştie că părinţii trebuie să fie respectaţi de copii.

Cum poţi fi atât de lipsit de loialitate?

Eşti un idiot, pur şi simplu.

Voi veţi spune:

Ai dreptul la propria opinie.

Este posibil.

S-ar putea să ai dreptate.

Trebuie să mă mai gândesc la acest lucru.

Nu ajungem nicăieri, dacă vei continua să mă jigneşti.

Îmi pare rău că te-ai supărat.

3. Mortalele „de ce” şi „cum”. Este posibil ca persoana cealaltă să vă ceară explicaţii şi să dorească să afle raţiunea deciziei pe care aţi luat-o. Aţi putea crede că aceasta este marea ocazie de a spune cât de răniţi aţi fost, cât de necugetaţi au fost ei, cât de furios sunteţi voi şi cum nu aveţi de gând să mai suportaţi. Celălalt vă oferă deschiderea perfectă pentru o apărare elaborată. Nu faceţi acest lucru!

Concentraţi-vă asupra scopului propus. Prezentaţi decizia pe care aţi luat-o – punct. Nu vă lăsaţi antrenaţi în miezul neînţelegerii, dacă vreţi să puneţi capăt procesului de şantaj sentimental. Neînţelegerea nu se referă la locul unde veţi petrece vacanţa sau la vreun favor pe care vi l-ar face. Ci la un tipar comportamental prin care cealaltă persoană trebuie să obţină ceea ce vrea, iar voi cedaţi de fiecare dată. Pentru că doriţi cu toată seriozitatea să distrugeţi acest tipar, nu argumentaţi, nu explicaţi, nu vă apăraţi şi nu răspundeţi niciodată *eu pentru că* unei întrebări care începe cu *de ce*.

În schimb, când cealaltă persoană va spune:

Cum ai putut să-mi faci una ca asta (după tot ce am făcut eu pentru tine)?

De ce îmi distrugi viaţa?

De ce eşti atât de încăpăţânat/ refractar/ egoist?

Ce te-a apucat?

De ce te porţi aşa?

De ce vrei să-mi faci rău?

De ce faci atâta caz de acest lucru?

Voi veţi spune:

Am ştiut că nu te vei bucura de acest lucru, dar aşa trebuie să facem.

Nu există răuvoitori în acest caz. Pur şi simplu, dorim fiecare altceva.

Nu sunt dispus să-mi asum mai mult de 50 la sută din responsabilitate.

Ştiu cât eşti de supărat/ furios/ dezamăgit, dar nu negociem.

Vedem lucrurile în mod diferit.

Sunt convins că tu aşa vezi lucrurile.

Îmi pare rău că te-ai supărat.

Cum să reacţionaţi la tăcere

Ce facem însă cu o persoană care şantajează exprimându-şi supărarea prin bosumflare şi suferinţă? Când ei nu spun *nimic*, ce puteţi spune sau face voi? Pentru multe persoane-ţintă, mânia tăcută este mult mai rea şi exasperantă decât un atac direct.

Ni se pare că nimic nu are efect cu un asemenea şantajist, şi uneori chiar aşa este. Dar veţi avea succes dacă veţi respecta principiile comunicării nondefensive şi dacă veţi conştientiza următoarele lucruri pe care trebuie sau nu trebuie să le faceţi.

Dacă aveţi de-a face cu şantajişti tăcuţi:

Nu vă aşteptaţi să facă ei primul pas înspre rezolvarea conflictului.

Nu vă rugaţi de ei să vă spună ce nu este în regulă.

Nu vă ţineţi după ei, aşteptând un răspuns (îi veţi face să se retragă şi mai mult).

Nu criticaţi, *nu* analizaţi şi *nu* interpretaţi motivele lor, caracterul sau incapacitatea de a fi direct.

Nu acceptaţi cu uşurinţă vinovăţia pentru ceea ce i-a supărat, cu scopul de a-i aduce într-o stare mai bună.

Nu vă lăsaţi intimidat de tensiunea şi mânia ce plutesc în atmosferă.

Nu lăsaţi frustrarea să vă împingă la ameninţări pe care nu le intenţionaţi cu adevărat (de exemplu, „Dacă nu-mi spui ce nu este în regulă, nu mai vorbesc niciodată cu tine").

Nu presupuneţi că, dacă îşi vor cere scuze în cele din urmă, acest lucru va fi urmat de o schimbare semnificativă de comportament.

Nu vă aşteptaţi la schimbări majore de personalitate, chiar dacă ei recunosc ceea ce fac şi au bunăvoinţa de a face ceva în această direcţie. Nu uitaţi: *Comportamentul se poate schimba. Tipurile de personalitate, nu*.

Da, folosiţi următoarele tehnici:

Ţineţi minte că aveţi de-a face cu oameni care se simt nepotriviţi şi neputincioşi şi care se tem de capacitatea voastră de a le face rău sau de a-i abandona.

Înfruntaţi-i când sunt capabili să audă ce aveţi de spus. Gândiţi-vă să le scrieţi o scrisoare. Li s-ar putea părea mai puţin ameninţătoare.

Daţi-le asigurări că vă pot spune de ce sunt

mânioşi şi că îi veţi asculta fără să recurgeţi la represalii.

Folosiţi tactul şi diplomaţia. Acest lucru îi va convinge că nu veţi exploata vulnerabilităţile lor şi că nu îi veţi lovi cu măciuca insultelor.

Spuneţi lucruri liniştitoare, precum: „Ştiu că acum eşti supărat şi sunt dispus să discutăm acest lucru de îndată ce vei fi pregătit să-l discutăm”. Apoi, lăsaţi-i singuri. În caz contrar, nu veţi reuşi decât să-i faceţi să se retragă şi mai mult.

Nu vă temeţi să le spuneţi că vă necăjeşte comportamentul lor, dar începeţi prin a exprima o apreciere. De exemplu: „Tată, ţin foarte mult la tine şi cred că eşti unul dintre cei mai inteligenţi oameni pe care îi cunosc, dar mă deranjează că, de fiecare dată când nu suntem de acord cu ceva, tu te închizi ca o scoică şi pleci. Acest lucru dăunează relaţiei noastre şi aş vrea să ştiu dacă nu vrei să vorbim despre el”.

Rămâneţi la subiectul care v-a supărat.

Aşteptaţi-vă să fiţi atacaţi când exprimaţi o durere, deoarece pentru ei afirmaţia voastră sună ca un atac *asupra lor*.

Comunicaţi-le că ştiţi că ei sunt supăraţi şi ce anume sunteţi dispuşi să faceţi în această privinţă. De exemplu: „Îmi pare rău că sunteţi supăraţi pentru că nu vreau ca rudele voastre să stea la noi cât sunt în oraş, dar sunt dispus să-mi fac timp să caut un hotel bun pentru ei şi chiar să plătesc o parte din vacanţa lor”.

Acceptaţi faptul că voi trebuie să faceţi primul pas în majoritatea cazurilor, dacă nu chiar în toate.

Lăsaţi să treacă unele lucruri.

Aceste tehnici sunt singurele care ar putea întrerupe tiparul tipic al unui şantajist tăcut, mânios, ciclul care se exprimă prin „Uite ce supărat sunt şi este numai vina ta. Acum, gândeşte-te ce ai greşit şi ce vei face să mă împaci”. Ştiu cât de iritant este faptul că trebuie să fiţi singurii raţionali, când vă vine să-l strângeţi de gât pe celălalt, dar aceasta este singura modalitate pe care o ştiu de a crea o atmosferă care să vă permită producerea schimbării. Sarcina voastră cea mai dificilă va fi să rămâneţi la atitudinea nondefensivă şi să convingeţi persoana tăcută şi mânioasă că este în regulă să fie supărată, după ce toată viaţa a crezut contrariul.

Fiţi furioşi, dar rămâneţi calmi

Am vorbit mult despre cum trebuie abordată mânia şantajistului, dar cum puteţi rămâne într-o atitudine nondefensivă când propria mânie fierbe în voi? Allen, a cărui fostă soţie, Beverly, folosea copiii pe post de pioni în tranzacţiile punitive cu el, a exprimat această dublă reacţie frustrantă în felul următor:

Săptămâna trecută, am luat copiii într-o excursie cu cortul şi, când i-am adus înapoi, ea a început să ţipe pentru că erau murdari şi obosiţi. Copiii se distraseră grozav, dar ea a zis că i-am supus unor eforturi prea mari. Pe urmă, a spus că, dacă nu puteam să am mai multă grijă de ei, va cere să mi se reducă dreptul de a-i vizita. Ştiu că a fost o greşeală, dar am izbucnit şi am început să

ţipăm unul la altul, parcă am fi fost nebuni. Pentru că m-a înfuriat. Cum îndrăzneşte să mă ameninţe că mă va împiedica să-mi văd copiii? Acum, ce dracu' fac?

Există situaţii pentru care nu avem o soluţie magică. Beverly suferise profund din cauza divorţului şi, pentru că atacurile ei împotriva lui Allen se amplificaseră după ce el s-a recăsătorit, era evident că singurul mod în care putea el schimba ceea ce simţea ea era să sufere şi el. Numai că el îşi putea schimba comportamentul care ducea la creşterea tensiunii.

„Ştiu ce furios eşti", i-am spus eu, „dar va trebui pur şi simplu să înveţi să te abţii. Ai progresat destul de mult în utilizarea comunicării nondefensive cu Jo, de ce nu încerci să o foloseşti şi cu Beverly? Lucrul cel mai greu de făcut este să acţionezi cu calm, când îţi vine să o omori".

„M-ai antrenat bine, Susan", a zis el râzând, „ştiu că ceea ce-mi vei spune este că singura persoană pe care o pot schimba sunt eu".

„Corect", i-am răspuns. „În mod fundamental, sarcina ta este să-ţi pui lacăt la gură, oricât de iraţională ar fi ea şi, după caz, să spui ceva de genul «îmi pare rău că te-ai supărat din cauza excursiei cu cortul, dar copiii s-au distrat într-adevăr grozav. Ai să te simţi mai bine dacă data viitoare îţi voi explica înainte de plecare ce vom face şi la ce să te aştepţi?» Mi-ai spus, de asemenea, că băieţii nu sunt gata, când te duci să-i iei şi că uneori nici măcar nu sunt acasă. Este o situaţie de natură să te înfurie, dar, ca părinte care a primit custodia, ea are multe pârghii la

dispoziţie, iar tu trebuie să găseşti o cale de a accepta acest lucru, altfel te vei afla într-o permanentă stare de furie şi de amărăciune. Spun încă o dată, întoarce-te la propoziţiile acelea calme şi calmante. În loc să-ţi exprimi mânia, trage adânc aer în piept şi spune: «Aş aprecia foarte mult, Beverly, dacă cei mici ar fi gata când ajung eu aici. Pot să fac ceva ca să-ţi fie ţie mai uşor?»

Pot să prevăd cum va răspunde ea, dar îţi promit că tu te vei simţi mult mai puţin victimizat”.

Strategia 2: înscrieţi şantajistul la categoria aliaţi

Când şantajul sentimental ajunge în impas, poate fi util să deplasaţi conversaţia, implicând persoana respectivă în procesul de rezolvare a problemei voastre. Cerându-i ajutorul, sugestii sau informaţii, deschideţi eventual posibilităţi la care nu v-aţi gândit şi ţine de natura umană ca şi cealaltă persoană să dorească mai mult să ajute la împlinirea unei decizii, dacă a participat la luarea ei, decât dacă nu a participat. Dacă vă apropiaţi de celălalt cu oarecare curiozitate şi cu bunăvoinţa de a învăţa, puteţi modifica rapid tonul unui schimb care a început să degenereze în atacuri şi apărări.

Următoarele întrebări vă pot ajuta să reduceţi animozităţile şi tensiunea:

Mă poţi ajuta să înţeleg de ce este acest lucru atât de important pentru tine?

Îmi poţi sugera ce să facem ca să rezolvăm problema?

Mă poţi ajuta să găsim ce putem face ca să îmbunătăţim relaţia noastră?

Mă poţi ajuta să înţeleg de ce eşti atât de mânios/ supărat?

În plus, vă recomand ceea ce eu numesc Instrumentul Minune, ceva ce ar putea fi introdus în reclamele comerciale. De fapt, este vorba despre o strategie prin care cealaltă persoană este încurajată să-şi imagineze împreună cu voi cum ar putea să arate o schimbare sau cum ar putea fi rezolvată o problemă.

Puneţi în acţiune Instrumentul Minune cu o afirmaţie de genul:

Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă...

Mă întreb dacă m-ai putea ajuta să găsesc o cale...

Mă întreb cum am putea să facem acest lucru mai bine/ să funcţioneze.

A vă întreba ceva împreună cu cineva înseamnă să descătuşaţi imaginaţia şi chiar un sentiment al jocului – atitudinea nondefensivă în manifestarea ei cea mai agreabilă. Oamenilor nu le place să fie atacaţi, dar sunt adesea dornici să ajute în rezolvarea unei probleme.

Ascultaţi ca să aflaţi soluţia

Relaţia lui Allen cu Jo era cu mult mai puţin complexă decât relaţia lui cu Beverly, pentru că Allen şi Jo se iubeau şi voiau să rămână împreună.

Dar Allen lupta să găsească o cale de a face faţă dependenţei noii sale soţii. După ce a încercat timp de mai multe zile să-i spună soţiei că, din cauza treburilor de serviciu, era necesar să stea un timp departe de ea, Allen a venit să-mi ceară ajutorul pentru a găsi o soluţie.

Nu ştiu ce pot să fac ca să o împiedic să devină iraţională când voi pleca în nord. Nu va avea niciun efect dacă îi voi spune: „Nu-mi pasă ce simţi tu. Nu mă interesează cât eşti de supărată. Trebuie să plec”. Atunci, nu voi avea doar călătoria la care să mă gândesc, ci şi o soţie în lacrimi, de lângă care va trebui să plec.

— Am spus lui Allen că ar putea diminua stresul generat de faptul că trebuia să-i prezinte lui Jo decizia de a pleca, întrebând-o ce i-ar micşora teama de a fi părăsită. I-am amintit că nu era datoria lui să o vindece pe Jo sau să se ocupe de traumele din copilăria ei, care o făcuseră să fie atât de dependentă. Ea însăşi trebuia să facă aceste lucruri, astfel încât mariajul lor să poată deveni mai degrabă un a parteneriat, decât o relaţie părinte-copil. Între timp totuşi, el îşi putea face din ea un aliat. Am exersat cum ar putea el folosi frazele cu „Mă întreb...” şi „Trebuie să înţeleg ce pot să fac”, pentru a o determina pe Jo să-l sprijine în decizia lui şi să nu-l mai preseze să renunţe.

„În regulă, a spus Allen. Ce zici de: «Jo, trebuie să plec la San Francisco pentru câteva zile şi, înainte să te superi, mă întreb dacă nu m-ai putea ajuta să înţeleg de ce devii atât de nervoasă când mă îndepărtez pentru două secunde»”.

„Nu, Allen. Nu încercăm să etichetăm pe nimeni, ci doar să obţinem informaţii. Poate că ea are o propunere de făcut pentru îmbunătăţirea situaţiei, aşa că întreab-o. Cum ţi se pare: «Jo, trebuie să plec în nord pentru câteva zile, pentru interese de serviciu. Ştiu că te îngrijorezi când trebuie să ne despărţim, dar aceasta este o deplasare importantă şi mă întreb ce pot să fac pentru ca tu să te simţi mai bine în legătură cu plecarea mea.»”.

Formulându-şi dilema în acest fel, Allen recunoaşte sentimentele lui Jo. El nu-i adresează invective şi nici nu lasă deschisă uşa pentru posibilitatea de a nu pleca.

A fost mult mai uşor decât mi-am imaginat. Am spus ceea ce pregătisem şi, imediat ce am întrebat-o ce ar face-o să se simtă mai puţin neliniştită în privinţa deplasării, mi-a spus: „lamă cu tine”. I-am spus că nu ar fi o problemă, dar că va fi o deplasare de lucru, nu o vacanţă şi că probabil va rămâne mult timp singură, pentru că eu aveam o mulţime de şedinţe la care trebuia să particip. La început, a zis că nu era nimic, ei îi plac hotelurile, dar mai târziu mi-a zis că s-a mai gândit şi că s-ar simţi mai bine acasă. Astfel, a fost alegerea ei să rămână. Voia doar să-i dau telefon în fiecare seară. Doamne, ce uşurare! Niciodată n-am mai rezolvat o problemă în acest fel până acum – întotdeauna a fost totul sau nimic.

Ceea ce se schimbase era decizia lui Allen de a face ceea ce trebuia făcut şi de a colabora cu Jo pentru a ţine cont de sentimentele ei. Împreună, ei au găsit o soluţie reciproc avantajoasă, peste care

Allen ar fi putut trece cu vederea sau pe care nu ar fi vrut să o sugereze, dacă nu ar fi fost dispus să se alieze cu Jo, mai degrabă decât să lupte cu ea.

Cereţi şefului ajutorul

Kim a folosit diferite tehnici nondefensive pentru a-l înştiinţa pe Ken că voia de la el să înceteze comparaţiile negative şi că avea nevoie să-i reducă sarcinile de serviciu, pentru ca ea să-şi poată proteja sănătatea. Ideea de a-l trece pe lista aliaţilor i-a plăcut în mod deosebit, deoarece, cum s-a exprimat ea:

Nu mă aflu în situaţia de a face legea şi de a-mi impune voinţa, dar pot să fac ceea ce trebuie să facem cu toţii aici – să fiu un bun membru al echipei. Am crezut că acest lucru însemna să fac ceea ce-mi cer toţi, oricare ar fi costurile, dar am început să mă gândesc mai mult la faptul că lucrăm în echipă, că fac tot ce pot, că mă străduiesc mai mult când suntem aglomeraţi şi că o las mai moale când am nevoie de acest lucru pentru viaţa şi pentru sănătatea mea.

Kim voia să pună capăt şi tehnicilor lui Ken de a face presiuni şi am elaborat împreună următoarea modalitate de a-l aborda:

Ken, poate că tu nu-ţi dai seama, dar am observat că mă compari foarte mult cu Miranda. Până acum, aceasta a fost o modalitate eficientă de a mă împinge să mă autodepăşesc, dar de acum înainte nu mai merge. Îţi voi da 110 la sută şi voi munci cât voi putea de mult fără să-mi fac rău,

pentru că vreau să fac acest lucru şi pentru că munca mea îmi place foarte mult. Sunt bucuroasă că mă respecţi şi, cu siguranţă, şi eu te respect pe tine. Dar te rog să nu te mai joci cu mine de-a copilul cuminte şi copilul rău. Suntem amândoi adulţi. Nu eşti tatăl meu şi nu sunt fiica ta. Sunt cu trei ani mai mare decât tine, pentru numele lui Dumnezeu. Iar Miranda nu este sora mea, aşa că distrugem familia aceasta disfuncţională.

Pentru Kim, ca pentru toţi cei ce se exprimă bine în scris, dar care nu-şi găsesc cuvintele când se află faţă în faţă cu cineva, exerciţiul a fost esenţial. Ea a convocat o prietenă care să o asculte şi cu care să exerseze pe roluri, a repetat cu glas tare în maşină, a primit ajutor de la soţul ei şi a intrat ştiindu-şi replicile pe de rost.

Strategia 3: trocul

Când doriţi ca persoana cealaltă să-şi schimbe comportamentul şi, în acelaşi timp, recunoaşte-ţi că şi voi trebuie să faceţi câteva schimbări în propriul comportament, este posibil un troc. Cei mai mulţi dintre noi am făcut aşa ceva şi în copilărie – două reviste de benzi desenate despre supereroi pentru o carte, sandvişul meu cu ton pentru al tău cu unt de arahide şi jeleu –, renunţând la ceva pentru a primi altceva, de aceeaşi valoare. Extraordinar în privinţa trocului pentru reducerea şantajului sentimental este faptul că elimină ideea că povara schimbării stă pe umerii unei singure persoane. Într-un troc, nu există „a da” fără „a primi”. Nu există perdanţi.

Am cunoscut puterea trocului de a scoate doi oameni din impasul generat de şantajul sentimental acum câţiva ani, când au intrat în cabinetul meu Matt şi Amy. Amy era furioasă pe Matt, pentru că el o ignora.

Mă tratează de parcă aş fi invizibilă. Se scoală dimineaţa, se duce la serviciu, vine acasă la cină şi abia scoate două vorbe, pe urmă se aşază la televizor până se face ora de culcare. Nu m-a atins de mai multe săptămâni şi nu m-am mai simţit atât de singură niciodată, în toată viaţa mea.

Cât îl priveşte pe Matt, el a spus că problema porneşte de la gabaritul lui Amy:

Nu mai este femeia cu care m-am căsătorit. Cred că pasiunea ei este să mănânce şi, prin urmare, cred că vedeţi, s-a îngrăşat foarte mult. Pur şi simplu, nu mi se pare atrăgătoare. Spune că mă port ca şi când ea nu m-ar atrage şi are dreptate – nu mă atrage. Nu când cântăreşte atât cât cântăreşte. Nu am de gând să mă prefac că acest lucru nu contează pentru mine.

Relaţia dintre Matt şi Amy se deteriorase până la „dacă nu găseşti o cale de a te comporta mai afectuos, eu voi pleca” – din partea ei şi la „dacă nu slăbeşti, voi continua să te pedepsesc, rămânând retras” – din partea lui. Ei nu au formulat aceste ameninţări în cuvinte, dar nici nu era nevoie – comportamentul lor exprima aceste sentimente tot atât de clar, ca şi când le-ar fi strigat public în gura mare.

Amy mânca pentru că se simţea neglijată, şi Matt spunea că o neglija pentru că Amy mânca atât de mult. Se aflau într-o fundătură şi se

învinovăţeau reciproc pentru nefericirea lor. Aşa că am stabilit un troc: Amy urma să înceapă a doua zi o cură de slăbire, iar Matt îşi rezerva o jumătate de oră în fiecare seară, când venea acasă de la muncă, pentru a sta de vorbă cu ea şi a restabili contactul. Desigur, Amy nu a slăbit peste noapte, iar Matt nu s-a transformat imediat în Domnul Comunicare, dar ei au reuşit să progreseze semnificativ pe calea spre ieşirea din impas – şi, în cele din urmă, şi-au recuperat relaţia.

Nimănui nu-i place să arate sau să simtă că este cel care cedează şi aversiunea faţă de soluţiile unilaterale îi împiedică pe cei mai mulţi să facă primul pas spre rezolvarea unei dispute. Dar trocul creează o situaţie în care câştigă ambele părţi şi, de aceea, este unanim acceptat. El anulează totodată dinamică a încă unui proces care ne împiedică să ne rezolvăm problemele cu alţi oameni, constând în sentimentul că aceştia au greşit faţă de noi, noi suntem furioşi, iar ei trebuie să sufere. Noi nu cedăm niciun pas, pentru că ei trebuie să fie pedepsiţi mai aspru. Într-un fel sau altul însă, sentimentul că primim ceva de la celălalt ne permite să lăsăm mai uşor la o parte resentimentele.

Trocul este o strategie deosebit de eficientă, pentru că permite fiecărei părţi să primească ceea ce doreşte, fără vinovăţia şi atacul tipice majorităţii conflictelor.

Eliminarea impasului

Trocul le-a permis lui Lynn şi lui Jeff să renunţe la tactica presiunii, pe care fiecare o dirijase împotriva celuilalt. Ei au căzut de acord că problema nerezolvată a mariajului lor se reducea în cele din urmă la diferenţa dintre resursele lor financiare, ceva ce Lynn, în mod special, încă nu reuşea să accepte. Dar, stând în cabinetul meu şi vorbind unul cu celălalt, au început să se vadă unul pe altul ca fiinţe umane, din nou, şi nu ca pe nişte simple ţinte ale mâniei. Fiecare a venit cu o ofertă de pace şi amândoi au făcut tot posibilul să nu devină defensivi. Lynn a început:

Ştiu că banii sunt o problemă la care eu trebuie să mai lucrez. Am crezut că era în regulă pentru mine şi amândoi am convenit, când ne-am căsătorit, să nu invoc acest subiect împotriva ta şi să nu te tratez ca pe un copil care primeşte alocaţie, sau ceva de genul acesta. Şi îmi voi onora angajamentul. Ceea ce am nevoie de la tine, Jeff, este promisiunea că, atunci când apare o problemă, cum este cumpărarea unei camionete noi, ne ocupăm de finanţe amândoi şi luăm o decizie pornind de la ceea ce credem că ne putem permite. Cu alte cuvinte, nu mai ameninţa că vei dispărea dacă nu primeşti ceea ce doreşti. Eu trebuie să înţeleg de ce pleci fără să-mi spui unde te duci, când ştii că acest lucru mă înnebuneşte.

Jeff a răspuns:

Uneori, mă supără atât de tare faptul că trebuie să cer un lucru de care am nevoie, încât simt că trebuie să ies din casă ca să nu fac ceva regretabil. Trebuie să reduc tensiunea şi, când plec, nu ştiu cât timp îmi va trebui până să mă

răcoresc. De cele mai multe ori, nici nu ştiu încotro mă voi duce.

Lynn a replicat:

Ştiu cât de mult te-a supărat atitudinea mea faţă de bani. Îmi cer scuze pentru acest lucru şi promit că mă voi strădui în această privinţă. Ştiu că, dacă vom continua să stăm de vorbă, în loc ca eu să-mi înăbuş sentimentele şi apoi să le revărs asupra ta, putem rezolva problema banilor. Dar simt nevoia cel puţin să-mi spui că pleci, în loc să ieşi pe uşă ca o furtună şi simt nevoia să-mi spui, măcar în linii generale, când te întorci. Îmi dau seama că nu întotdeauna ştii, dar încearcă. Iar când afli, poţi să-mi dai un telefon şi să mă anunţi unde eşti şi când te întorci. Astfel, mă vei ajuta să mă simt mult mai bine.

Jeff a spus:

Ştii că te iubesc şi nu plec nicăieri pentru mult timp. Dar, dacă asta te va ajuta, îţi voi spune unde mă duc şi cât voi sta. Şi poate este timpul să reanalizăm partea financiară. Vreau să facem acest lucru împreună – mă pricep mai bine la bani decât crezi tu – şi ştiu că pot să fac anumite lucruri ca să câştig şi eu. M-am gândit să antrenez caii din vale, dar am fost atât de supărat pe tine, încât n-am vrut să-ţi spun. Am crezut că ai să râzi de mine, pentru că tot nu voi câştiga cât tine – probabil niciodată.

Jeff şi Lynn mai aveau încă multe de discutat, de ascultat şi de negociat, dar, folosind trocul, ei au pus bazele realizării acestor lucruri.

Fapte, nu vorbe

Sherry, al cărei şef şi iubit, Charles, ameninţase că o va concedia când ea a decis să pună capăt relaţiei lor romantice, a hotărât să-i ceară acestuia trei lucruri într-un troc avantajos pentru amândoi: nu negocia faptul că nu vor mai avea relaţii intime în niciun caz. Dar s-a oferit să rămână la post până ce încheia proiectele în curs şi să-l ajute pe Charles să angajeze şi să formeze un înloa cuitor. În schimb, pretindea scuze de la Charles pentru presiunile pe care le făcuse asupra ei şi angajamentul că vor interacţiona în mod civilizat.

Mi-a fost teribil de teamă că mă va concedia pe loc, dar exersasem temeinic, ca să fiu sigură că ştiam ce voiam să-i spun şi cred că l-am surprins prin faptul că nu-mi era frică de el. La început, într-adevăr, a vrut să spună „fără sex, nu ai nici slujbă", dar când i-am spus că aici nu încape niciun compromis, a bătut în retragere. Mi-a spus: „Nu ştiu dacă voi face faţă văzându-te în fiecare zi. Am şi eu sentimente – nu a fost vorba de o hârjoneală prin fân". Aşa că i-am propus să încercăm şi să vedem ce vom simţi, iar el a consimţit că acest lucru îl puteam face. Cred că a folosit faptul că ofeream ceva şi că nu m-am prezentat pregătită doar să mă lupt cu el. Lucrez la câteva proiecte care nu pot fi transferate pur şi simplu în seama unui angajat nou şi cred că amândoi am ştiut că lui îi va fi mai bine dacă mă va lăsa să-mi termin treaba, decât dacă mă va concedia.

Dar comportamentul lui Charles nu a reflectat

înţelegerea pe care o făcuse cu Sherry.

Lucrurile au devenit dificile. Mă critică aspru în faţa clienţilor şi nu pierde ocazia să mă sape şi să mă lovească. Nu-şi respectă partea de înţelegere, iar eu nu ştiu ce să fac.

— Am spus lui Sherry că nu-i rămâne decât să se ducă încă o dată la Charles şi să-i spună că nu făcea ceea ce promisese. Cuvintele nu sunt de ajuns. Ele trebuie sprijinite cu fapte. Mulţi dintre cei ce recurg la şantaj sentimental găsesc că este uşor să-şi ceară scuze şi să se angajeze că se vor schimba, dar le este greu să se ţină de cuvânt. Este important să le aducem aminte prin cuvinte precum: „Ne-am înţeles asupra unui lucru şi aş aprecia foarte mult dacă ţi-ai respecta partea ta din angajament”.

Sherry a stat de vorbă cu Charles cu blândeţe şi fără să fie defensivă:

— Am spus: „Probabil că nu ţi-ai dat seama cât de mult m-au durut comentariile tale, dar aş vrea să le pui capăt”. Şi, desigur, nu a trebuit să întrebe ce comentarii – ştia despre ce vorbeam. Pe urmă, a zâmbit cam strâmb şi mi-a spus: „Erai o persoană atât de drăguţă înainte să începi psihoterapia...”

Chiar şi într-un caz precum cel al lui Sherry, în care scopul final este să ieşiţi dintr-o situaţie dificilă, este important să fiţi vigilenţi şi să-l obligaţi pe celălalt să-şi respecte angajamentele asumate, atât timp cât vă mai aflaţi lângă el.

Strategia 4: folosirea umorului

Într-o relaţie fundamental bună, umorul poate fi un instrument eficient de a-i arăta celuilalt cum vedeţi voi comportamentul lui. Iată câteva exemple.

Într-o zi, când mi se plângea de suferinţa lui Joe, Patty a izbucnit: „Doamne, ar trebui să i se dea un Oscar: cel mai bun suferind, într-un rol principal”.

„De ce nu faci tu acest lucru?” am întrebat-o.

Ideea i-a plăcut atât de mult, încât s-a dus la un magazin de trofee şi a cumpărat o copie a statuetei Oscar. Iar cu prima ocazie, când Joe a intrat în rutina lui de bosumflări şi oftaturi, ea i-a zâmbit larg, a aplaudat şi i-a înmânat premiul. „Ai fost strălucit”, i-am spus. Apoi am adăugat: „Mi-a plăcut mai ales micul suspin, de la urmă”. Situaţia a părut deodată atât de ridicolă, mi-a povestit Patty, încât amândoi am izbucnit în râs – iar de atunci Joe n-a mai fost niciodată în stare să sufere eficient.

Relaţia lui Sarah cu Frank era înspăimântătoare, dar intactă, şi Sarah s-a gândit că i-ar putea atrage atenţia lui Frank prin umor. A scos din debaraua de haine un cerc vechi de gimnastică şi, cu prima ocazie când Frank a început să pună condiţii de căsătorie, i-a spus: „Poţi să-l ţii puţin, să sar prin el?”

„Ce-i cu asta?”, a întrebat el.

„Ei bine, dragul meu”, a spus ea, „am observat că ţie îţi place să mă faci să sar prin tot felul de cercuri, ca să-ţi dovedesc diverse lucruri. Crezi că putem sta de vorbă despre acest subiect?”

„Ce tot spui? Eu nu fac aşa ceva”, a răspuns

Frank.

„Sunt sigură că nu-ţi dai seama că asta faci şi ştiu că mă iubeşti, dar mie mi se pare că trăiesc o nesfârşită serie de teste”.

„Cercuri, zici?”, a spus el. „În regulă, hai să stăm de vorbă”.

Pe urmă, mi-a povestit Sarah, „a zâmbit cu zâmbetul acela pe care îl ador şi a spus: «Dar, înainte să devenim serioşi, crezi că ai putea să sari, pentru început, prin cerculeţul acela, pentru mine?» Şi aşa, tensiunea a dispărut cu totul”.

Nimic nu este mai intim decât existenţa unei glume gustate de amândoi. Umorul este o legătură între oameni şi evocarea experienţelor amuzante se poate integra în ţesătura unei relaţii puternice. Folosirea umorului pentru a-i prezenta unui şantajist punctul vostru de vedere vă poate ajuta pe amândoi să vă relaxaţi şi vă permite să vă amintiţi cât de bine vă puteţi simţi unul în compania celuilalt – creând totodată un lucru de care să vă amintiţi când vă gândiţi cât de bine vă era când vă era bine împreună. Umorul este tămăduitor. El scade tensiunea arterială şi poate reduce starea conflictuală a întâlnirii cu persoana cu care aţi avut dificultăţi.

Dacă umorul face parte din vocabularul vostru uzual şi vă este la îndemână, folosiţi-l ca pe o cale excepţională de exprimare. Nu vă garantez că va funcţiona în orice împrejurare, dar, cu siguranţă că vă va ajuta să vă înseninaţi puţin.

Nu aveţi de unde să ştiţi cum va răspunde cealaltă persoană, până ce nu vă veţi exprima propriile sentimente şi nu veţi defini limitele de

care aveţi nevoie într-o relaţie. Cum de-a lungul anilor am lucrat şi cu persoane care au venit la consultaţii împreună cu şantajistul, de multe ori am fost surprinsă să văd cine a răspuns cererii de schimbare. Oameni de la care mă aşteptam foarte puţin, pentru că păreau mânioşi sau duri sau meschini, au fost adesea foarte dornici să facă relaţia mai puternică. Iar uneori, cei ce păreau prietenoşi şi flexibili s-au dovedit închişi, defensivi şi deloc sensibili la nevoile persoanei-ţintă.

Un rezultat pozitiv

Michael a furnizat exemplul spectaculos al celui care a răspuns exact pe dos decât mă aşteptam. Deşi Liz se temuse de o explozie când i-a prezentat condiţiile ei, comunicarea pe care au stabilit-o a entuziasmat-o.

M-am gândit mult la ce urma să fac după ce am scris scrisoarea. Să i-o înmânez şi apoi să plec de acasă pentru o vreme sau să mă duc la el la birou şi să i-o las, ori să o pun undeva unde o putea găsi? în cele din urmă, am decis că cel mai confortabil pentru mine, deoarece nu mă temeam fizic de el, era să stau lângă el şi să-i cer să asculte cât i-o citeam eu.

De câteva ori, a încercat să mă întrerupă, dar ceva trebuie să-l fi mişcat într-adevăr, pentru că a devenit foarte tăcut şi am văzut că asculta concentrat. O fracţiune de secundă l-am văzut stând vizavi de mine pe bărbatul de care mă îndrăgostisem, şi nu pe teroristul care mă ţinea la respect. Apoi, nevoia de a se apăra a preluat

controlul şi s-a năpustit asupra mea. „Nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat dacă nu m-ai fi ameninţat că divorţezi. Lucrurile nu ar fi ajuns aici, dacă nu te-ai fi pornit împotriva mea”. Mi-a venit să urlu şi eu la el, dar i-am spus: „Michael, nu sunt dispusă să-mi asum mai mult de 50 la sută din responsabilitate”.

S-a calmat şi a răspuns: „Cred că n-am vrut să văd că îţi făceam rău. De ce nu mi-ai spus?” Nu sunt o Pollyanna şi ştiu că este nevoie de timp pentru ca lucrurile să se rezolve, dar cel mai grozav este că a acceptat să se ducă la psihoterapeut. Irascibilitatea lui este o problemă reală şi cred că şi el îşi dă seama că rutina gen „Eu Tarzan, tu Jane” nu mai merge.

Michael, ca mulţi şantajişti, a fost surprins să constate cât de rănită şi de speriată era Liz. De multe ori i-am auzit pe oamenii care recurg la şantaj sentimental zicând „De ce nu mi-a spus?” sau „Dacă aş fi ştiut cât de rănit era de comportamentul meu, am fi putut salva situaţia înainte de a se deteriora atât de mult”. Nu sunt minciuni. De multe ori, şantajiştii nu-şi dau seama câtă durere şi tensiune produc prin comportamentul lor, pentru că persoanele-ţintă au fost prea speriate, mânioase sau descurajate să le spună, crezând că nu ar servi la nimic. Cu alte cuvinte, probabil că nu aţi spus „au” suficient de tare.

Adesea, ne inhibăm cu admonestări de genul „Nu fi reclamagiu” sau „Nu-ţi plânge singur de milă”. Unii oameni, mai ales bărbaţii, vor să pară puternici şi încrezători în propriile forţe şi nu vor

să se vadă că pot fi răniţi uşor. Aşa că nu ne exprimăm sentimentele. Nu spunem: „Mă răneşti. Te rog, încetează”.

Prin urmare, să nu vă mire surpriza celeilalte persoane, când află sentimentele voastre. Orice răspuns aţi primi, menţineţi-vă decizia de a vorbi, de a vă exprima sincer, folosind comunicarea nondefensivă. Apoi, urmăriţi cu atenţie ce face cealaltă persoană cu noile informaţii pe care i le-aţi oferit.

Scuzele nu sunt suficiente

Aşa cum i-am spus lui Liz, după un schimb direct cu celălalt, avem nevoie de informaţii pe care numai timpul ni le poate furniza. „Ştiu că în acest moment eşti plină de speranţe”, i-am spus eu, „şi sunt bucuroasă pentru tine şi mulţumită că Michael va face psihoterapie. Sper să nu fie doar o nouă lună de miere şi, pentru a fi siguri că lucrurile merg pe drumul cel bun, trebuie să le reevaluăm periodic”.

De multe ori, răspunsul iniţial al celeilalte persoane ne entuziasmează şi considerăm că conflictul închis, pentru că el sau ea a acceptat verbal condiţiile noastre. Dar, în timp, s-ar putea să observăm că promisiunile au fost uitate şi că reapar vechile obiceiuri. Nu vrem să devenim gardienii sau tabela de marcaj a relaţiilor noastre, dar trebuie să privim cu mult realism schimbările intervenite şi să vedem dacă ele se potrivesc cu ceea ce am decis că ne dorim şi că ne trebuie.

Iată de ce este atât de important să stabilim

că nu vom lua o hotărâre privind ultima cale de acţiune, până ce nu vom vedea ce face cealaltă persoană. Când luaţi o decizie importantă referitoare la viitorul unei relaţii, acordaţi-i celeilalte persoane timp – vă propun o perioadă cuprinsă între treizeci şi şaizeci de zile – şi urmăriţi-i atât răspunsurile comportamentale, cât şi pe cele verbale. Nu este suficient când celălalt spune: „Îmi pare rău – acum hai să nu mai vorbim".

Ce *este* suficient?

1. Acceptarea responsabilităţii pentru folosirea fricii, obligaţiei şi vinovăţiei pentru a-şi impune voinţa.

2. Recunoaşterea faptului că există modalităţi mai bune de a cere ceea ce vor şi un angajament că îşi vor însuşi acele modalităţi.

3. Recunoaşterea faptului că tactica lor a fost lipsită de afecţiune şi v-a făcut să suferiţi.

4. Acordul de a colabora cu voi pentru a negocia o relaţie mai sănătoasă, care ar putea implica solicitarea unui ajutor din afară, dacă voi doi nu reuşiţi să rezolvaţi problema împreună.

5. Bunăvoinţa de a recunoaşte dreptul vostru de a judeca, a simţi şi a vă comporta altfel decât ei şi acordul pentru faptul că *diferit* nu înseamnă „greşit" sau „prost".

6. Angajamentul de a se strădui să elimine tacticile menite să producă frică, obligaţie şi vinovăţie, folosite în trecut (de exemplu, fără comparaţii negative, fără ameninţări că vă va părăsi dacă nu faceţi cum vor ei, fără acuzaţii de vinovăţie şi aşa mai departe).

Schimbarea comportamentului intrat în obişnuinţă – atât al şantajistului, cât şi al vostru – cere timp şi efort. Oferiţi-vă, atât vouă cât şi celeilalte persoane, darul timpului.

Veţi fi mai puternic

Să-i spui altei persoane „Acesta sunt. Iată ce vreau” este de natură să vă sperie. Cu atât mai mult vă poate speria susţinerea propriului adevăr – integritatea noastră – aşa cum trebuie să facem când oferim altei persoane opţiunea de a accepta sau de a nu accepta deciziile noastre şi ceea ce ne face diferiţi. Este posibil să simţim că exprimarea nevoilor noastre seamănă cu formularea unei solicitări, dar ţineţi minte că ceea ce îi cerem şantajistului este absolut rezonabil: vrem ca cealaltă persoană să nu ne mai manipuleze. Nu cerem nimic care ne-ar putea face rău nouă sau lor.

Mulţi dintre noi amânăm să-i prezentăm celuilalt deciziile noastre, pentru că ne este frică de ceea ce se va întâmpla. Dar daţi-vă un pas înapoi şi întrebaţi-vă: „Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?” O temere frecventă este aceea că relaţia se va rupe iremediabil. Dar a nu vă apăra punctul de vedere este şi mai rău, pentru că *voi* vă veţi frânge în două. Pe măsură ce va trece timpul, veţi şti din ce în ce mai puţin cine sunteţi, ce vreţi şi în ce credeţi. Esenţa voastră va deveni subţire ca o frunză.

Dacă supravieţuirea unei relaţii depinde de cedarea permanentă din partea voastră, trebuie să

vă puneţi întrebarea dacă merită să vă sacrificaţi starea de bine pentru acea relaţie. Dacă voi deveniţi mai puternici, mai sănătoşi şi mai încrezători în propria persoană, iar celuilalt nu-i place acest lucru, ce spun toate acesta despre calitatea relaţiei pe care vă străduiţi atât de mult să o salvaţi? Pe ce se bazează ea?

În capitolul de faţă, am examinat câteva relaţii care s-au îmbunătăţit şi câteva care nu au supravieţuit în cele din urmă. Dar, în fiecare din aceste cazuri, ţintele şantajului s-au eliberat şi au obţinut un control mai ferm al nepreţuitei lor integrităţi. Nimeni nu poate prevedea ce urmează să se întâmple pe măsură ce vă veţi schimba, dar vă promit că, dacă veţi utiliza aceste strategii şi dacă veţi ţine piept şantajului în loc să capitulaţi, indiferent de rezultat, veţi deveni oameni mai puternici, mai sănătoşi.

Dispersarea „ceţii”.

Dacă aţi început să folosiţi instrumentele pe care vi le-am furnizat în capitolul anterior, dezvoltaţi modalităţi eficiente de comunicare şi comportament. Acum, vă voi învăţa cum să întrerupeţi circuitul punctelor voastre sensibile.

Probabil că până acum aţi înregistrat deja unele succese privind rezistenţa la presiunea exercitată de o altă persoană şi sesizaţi deja unele schimbări atât la voi, cât şi în cadrul relaţiei. Prindeţi gustul satisfacţiei şi al noului sentiment de forţă, ce însoţeşte recăpătarea propriei integrităţi. Dar s-ar putea să remarcaţi faptul că

încă mai resimţiţi mult din vechile sentimente de frică, obligaţie şi vinovăţie, care v-au tulburat în trecut. Este ca şi cum, în locul clădirii vechi, s-a ridicat una nouă şi strălucitoare, dar chiriaşii nedoriţi de la subsol sunt tot acolo.

Nu trebuie să vă îngrijoraţi. Sentimentele pe care le trăim nu se schimbă atât de repede precum am dori noi. Ele ne însoţesc de multă vreme. Le-au trebuit ani întregi pentru a deveni puncte sensibile şi nu vă vor permite să le eliminaţi fără să opună rezistenţă. Este însă o bătălie pe care o veţi câştiga. Vă voi arăta modalităţi practice, directe, de a diminua suferinţele şi sensibilităţile reziduale, care v-au făcut vulnerabili în faţa şantajului sentimental.

Ţineţi minte: deşi exemplific majoritatea strategiilor prin activitatea pe care am desfăşurat-o cu pacienţii mei, toate exerciţiile, întruchiparea unor roluri, temele pentru acasă şi vizualizările sunt elaborate pentru a le practica voi înşivă.

Sentimente vechi, răspunsuri noi

Pentru aceia dintre voi care sunteţi familiarizaţi cu restul cărţilor mele, mai ales cu *Părinţi toxici*, ar putea fi surprinzător faptul că exerciţiile de aici nu implică neapărat o călătorie în timp, înapoi la experienţele aflate la rădăcina multora dintre vulnerabilităţile voastre. În schimb, ne vom concentra asupra schimbării răspunsului pe care îl daţi respectivelor experienţe. Desigur, toţi suntem marcaţi de trecutul nostru. Cei mai mulţi conştientizăm într-o anumită măsură cum

am fost răniţi şi de către cine. Dacă am lucrat puţin asupra propriei persoane, am făcut adesea conexiuni importante între cicatricele noastre sentimentale şi felul în care ne comportăm în relaţiile noastre cu alte persoane.

Dar ceea ce ne menţine vulnerabilitatea în confruntarea cu şantajul este felul în care „favorizăm” propriile răni. Decât să învăţăm să gestionăm sentimentele inconfortabile, mai curând ne sabotăm pe noi înşine, cedând şantajului. Este ca şi cum ne-am scrântit glezna şi continuăm să şchiopătăm mult după ce ne-a trecut, pentru că ne este teamă de durerea pe care am putea-o resimţi, dacă am călca normal din nou. Mă voi referi la câteva experienţe din copilărie, aşa cum am făcut şi în capitolele anterioare. Dar ceea ce aş vrea să vă ajut să faceţi este să învăţaţi răspunsuri noi la sentimente vechi, rămânând în prezent şi confruntându-vă cu oameni care vă evocă aceste sentimente *acum*.

Notă: înainte să începem această muncă, trebuie să reiterez un lucru important. Există anumite condiţii care necesită imperios o formă de ajutor profesionist. Dacă vă luptaţi cu o depresie recidivantă, cu anxietăţi invalidate, cu un abuz grav sau cu urmările unui abuz fizic, sexual sau sentimental petrecut în copilărie, există numeroase intervenţii medicale, psihologice şi biochimice care nu au nevoie de o investiţie mare de timp sau de bani. Psihoterapia interactivă pe termen scurt, noile medicamente antidepresive, grupurile de sprijin, programele în douăsprezece

etape şi seminarele de dezvoltare personală au schimbat aspectul psihoterapiei tradiţionale în ultimii zece ani. Există posibilităţi de ajutor pentru toţi cei care îl doresc cu adevărat.

Să începem cu sentimentele

Să presupunem că ştiţi ce să faceţi când se apelează la punctele voastre sensibile. Poate sunteţi genul care vrea să fie pe placul oamenilor. Sau aţi citit despre sindromul lui Atlas şi v-aţi spus: „Ăsta sunt eu”. Poate vă feriţi de mânie ca de ciumă. La începutul acestei importante activităţi de disipare a „ceţii”, vreau să vă concentraţi asupra elementului sau elementelor componente ale „ceţii”, la care sunteţi cel mai sensibil. Faceţi un inventar rapid, verificând ce vi se potriveşte din lista de mai jos.

Când cedez în faţa cuiva care face presiuni, e fac pentru că:

Mă tem de dezaprobarea lui.

Mă tem de mânia lui.

Mă tem că nu-i voi mai plăcea/ că nu mă va mai iubi şi că m-ar putea chiar părăsi.

Îi sunt dator.

A făcut atât de mult pentru mine, încât nu pot să spun „nu”.

Este datoria mea.

Mă simt prea vinovat dacă nu cedez.

Mă simt egoist/ lipsit de afecţiune/ lacom/ meschin dacă nu cedez.

Nu voi fi un om bun, dacă nu cedez.

Remarcaţi că primele trei propoziţii se referă

la frică, următoarele trei la obligaţie şi ultimele trei la vinovăţie. Este posibil ca majoritatea acestor propoziţii, sau chiar toate, să vi se pară adevărate. Este cazul lui Eve, care se temea de dezaprobarea celorlalţi, dacă încerca să se elibereze de dependenţa înăbuşitoare a lui Elliot, care se simţea obligată faţă de el, pentru că el îi oferise o locuinţă şi îi plătise facturile şi care era copleşită de vinovăţie la gândul de a-l abandona.

Pentru alţi oameni, punctele sensibile sunt conectate la un sentiment dominant, deşi cele trei tipuri de sentimente se pot suprapune în mare măsură. De exemplu, Liz nu se simţea în mod special obligată sau vinovată, dar se temea de mânia lui Michael. Propoziţiile de mai sus vă vor ajuta să determinaţi ce punct sensibil este mai important pentru voi şi asupra cărui element – sau elemente – din „ceaţă” trebuie să lucraţi pentru a putea pune bazele unei schimbări profunde, de durată.

Deconectarea punctului sensibil al fricii

Frica este un mecanism fundamental de supravieţuire, menit să ne scoată din calea răului. Ea este un răspuns – atât instinctiv, cât şi dobândit – la pericol. Dacă doi indivizi mascaţi vă vor cere banii, veţi simţi frică. Dacă soţul sau soţia ameninţă că vă va lua copiii, dacă îl/o părăsiţi, vă va fi frică.

Dar multe dintre temerile pe care le resimţim în şantajul sentimental apar când anticipăm pericole care pot fi reale sau nu. Şantajiştii din

viaţa noastră mizează intuitiv pe aceste temeri şi le amplifică. Imaginile catastrofale se rostogolesc în mintea noastră ca bulgărele de zăpadă, devenind atât de pregnante, încât ni se par absolut reale. Aşa că ne adaptăm acţiunile, astfel încât să parăm loviturile sentimentale pe care suntem siguri că le vom primi. Abordarea eficientă a fricii implică antrenamentul de a înlătura scenariul celui mai rău lucru ce ni se poate întâmpla şi de a dezvolta opţiuni pozitive. Aţi lăsat propria imaginaţie să lucreze împotriva voastră. Lăsaţi-o acum să lucreze *pentru* voi.

Teama de dezaprobare

Această teamă poate părea nesemnificativă, dar, vă rog să mă credeţi, pentru mulţi oameni ea este groaznică. Teama de dezaprobare este mult mai profundă decât a te ascunde dacă cineva face „nţţ-ţţ", după ce ai spus sau ai făcut ceva. Ea este întreţesută cu sentimentul fundamental al propriei valori. Dacă permitem aprobării sau dezaprobării exprimate de alţi oameni să ne definească, suntem dispuşi să credem că ceva este fundamental rău cu noi ori de câte ori întâlnim un dezacord.

Tuturor ne place să fim aprobaţi şi lăudaţi de alţii, iar uneori acest lucru poate părea esenţial. Cu mulţi ani în urmă, înainte de a mă reîntoarce la şcoală pentru a deveni psihoterapeut, am fost actriţă. Îmi plăcea enorm să văd că eforturile mele erau recompensate cu aplauze şi aprobare şi, când nu le primeam, mă prăbuşeam cu trenuleţul mecanic în cele mai adânci abisuri. Îmi măsuram performanţa prin răspunsul pe care îl primeam de la ceilalţi oameni. Pe măsură ce am îmbătrânit

însă, am descoperit un lucru minunat. Mi-am asumat multe riscuri în viaţă şi am constatat că pot tolera tăcerea bubuitoare a dezaprobării cuiva şi chiar critica aspră, atât timp cât îmi păstrez legătura cu propria integritate.

Ştiu că nu este uşor să menţii această legătură, când oamenii pe care îi preţuieşti îţi spun că greşeşti, dar se poate.

Relaţia lui Sarah cu Frank s-a îmbunătăţit constant, după ce ea l-a făcut să conştientizeze că o supunea unor examene pentru a-şi câştiga dreptul de a se căsători cu el.

Discuţiile pe care le purtăm ne ajută mult, dar încă nu pot să scap de ideea că mă simt bine cu propria persoană sau cu deciziile mele numai dacă spune el că sunt în regulă. Încerc în permanenţă să-mi spun că trebuie să mă maturizez şi să depăşesc acest lucru, dar nu merge. Nu vreau să sfârşesc ca mama, care nu putea nici să traverseze strada fără permisiunea tatălui meu.

Curaj de un fel special

Eliberarea de teama de dezaprobare implică a cunoaşte ce valori şi judecăţi vă aparţin vouă şi care v-au fost impuse din exterior. Înseamnă să ştiţi ce anume preţuiţi la propria persoană şi apoi să aveţi curajul de a înfrunta dezaprobarea şi de a vă menţine convingerile şi dorinţele.

Sarah a fost extrem de bucuroasă când mi-a povestit cum a făcut acest lucru.

Mi-ai cerut să mă gândesc la părţile mele cele mai bune şi ceea ce am pus în fruntea listei au fost

spiritul meu şi plăcerea unei provocări. Problema mea este cum să le alimentez pe amândouă şi nu a trebuit să mă gândesc mult pentru a şti că trebuie să continui să le dezvolt. Îl iubesc pe Frank, dar el nu reprezintă toată viaţa mea. I-am spus că, dacă va sta să se gândească un pic, ar vedea că sunt o companie mult mai plăcută dacă mă simt atrasă de ceea ce fac. El a bombănit şi s-a văicărit puţin, dar eu am continuat să folosesc propoziţii nondefensive, iar el a văzut că nu voi ceda. Acum, s-a împăcat cu ideea. Sunt fericită de parcă ar fi Crăciunul!

Eve se afla într-o împrejurare diferită de cea a lui Sarah. Sarah avea o carieră reuşită şi o relaţie cu un potenţial solid. Eve se confrunta cu numeroase necunoscute – şi cu perspectiva de a-şi reconstrui viaţa –, dar şi ea începea să-şi calmeze teama de dezaprobare.

Au existat toate vocile acestea care veneau spre mine de foarte mult timp: „Eşti o ticăloasă cu inima de gheaţă”. „N-ai suflet”. „Ce prostie ai putut să faci!” „Nu faci decât prostii”. Dar nu-mi fac griji pentru ceea ce gândesc oamenii, pentru că oamenii pot să gândească tot felul de lucruri ciudate pe lumea asta. Sunt oameni care cred că Holocaustul nu a avut loc!

De cealaltă parte, faţă de teama de dezaprobare se află libertatea de a vă imagina şi de a crea o viaţă care să vă aparţină cu adevărat. Nu voi pretinde că este uşor, dar, de fiecare dată când luaţi hotărârea de a vă conduce singur barca, aşa cum au făcut Sarah şi Eve, faceţi un pas uriaş înspre construirea unei vieţi care să reflecte ceea

ce ştiţi *voi* şi ceea ce credeţi *voi* că este bine pentru voi – indiferent ce ar crede sau ar spune altcineva. Când veţi face acest lucru, veţi putea să daţi cu piciorul dependenţei de aprobare.

Frica de mânie

Michael s-a ţinut de cuvânt în strădania de a-şi controla mânia, dar lui Liz nu i-a trebuit mult până să-şi dea seama că el nu era singurul care trebuia să se ocupe de această emoţie. Liz a spus:

Acum câteva seri, s-a împiedicat de o jucărie lăsată pe jos de unul dintre copii şi a început să înjure şi să ţipe. Eu eram în camera cealaltă, iar el nici măcar nu ţipa la mine, dar sunetul vocii lui a făcut să-mi sară inima. El face eforturi să se schimbe, iar eu am crezut că totul va fi în regulă când va reuşi să-şi stăpânească mânia, dar eu continuu să fiu foarte sensibilă… Nu vreau să-mi trăiesc viaţa intrând în panică ori de câte ori ridică cineva vocea.

Liz nu se temea că Michael îi va face rău fizic. Existaseră desigur abuzuri verbale, dar ea a susţinut că niciodată nu existase nici cel mai mic indiciu că el ar fi putut merge mai departe. Atunci ce îi crea ei o reacţie viscerală atât de puternică?

— Am pus lui Liz trei întrebări:

De ce te temi?

Care este lucrul cel mai rău care s-ar putea întâmpla?

Ce îţi imaginezi că s-ar putea întâmpla?

Cred că mă tem că el şi-ar putea pierde controlul şi inar putea călca în picioare. Este greu

de explicat. Simt că am doi ani şi că sunt total neajutorată. Când el este furios, parcă m-ar învălui această căldură devoratoare...

Sunetul vocii lui Michael o transportă pe Liz în timp. Nu mai este adultul de treizeci şi cinci de ani; devine fetiţa care sesizează numai pericolul din vocea ridicată. Nu este deloc surprinzător având în vedere faptul că a crescut într-o familie şubredă, în care ţipatul era un indiciu că trebuia să se facă mică şi să se ascundă. Dar, la fel ca numeroase persoane ţintite de şantajul sentimental, care se pleacă pentru a calma sau a evita mânia, ea amesteca trecutul cu prezentul. I-am spus lui Liz că, la un moment dat, ar fi o idee bună să discute cu tatăl şi cu fratele ei despre cât de frică îi era, dar deocamdată voiam să se concentreze asupra „scăpărilor" lui Michael.

Nimeni nu ne învaţă cum să reacţionăm la mânia altei persoane şi majoritatea dispunem de un repertoriu de răspunsuri limitat. Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi cu cineva care ţipă este să alegeţi un moment de calm şi să îl avertizaţi. Spuneţi-i: „Nu sunt dispus să accept să ţipi la mine şi, data viitoare când o mai faci, voi ieşi din cameră". Înseamnă că a-ţi luat o poziţie fermă şi că aţi devenit activ în propriul beneficiu. În continuare, trebuie să vă ţineţi de cuvânt când acest lucru se repetă, astfel încât persoana respectivă să vadă că luaţi lucrurile în serios.

Simultan cu ieşirea din conflict, spuneţi unul dintre următoarele lucruri: „Încetează!" sau „Termină!" sau, expresia mea preferată, „Mai taci!" Liz m-a privit uluită. „Chiar pot să fac asta?"

m-a întrebat ea.

„De ce nu?” i-am spus. „Ai permisiunea mea”.

Ne imaginăm adesea că o persoană care ţipă se ambalează, ajungând să-şi piardă controlul şi să recurgă la violenţă. Dacă vă temeţi că celălalt vă poate face într-adevăr rău, nu aveţi ce căuta în relaţia respectivă.) Dar majoritatea nu ne-am gândit la ce s-ar întâmpla dacă noi am răspunde cu mai multă forţă şi încredere în noi. O dată ce aţi ieşit din rolul de fetiţă speriată sau de băieţel speriat şi vă comportaţi ca un adult, sunteţi pe cale de a învinge teama sau mânia care atrage după sine conformarea.

Rescrierea istoriei

Un exerciţiu care s-a dovedit valoros în a-i ajuta pe cei vizaţi de şantaj să facă faţă cu mai multă încredere mâniei implică derularea filmului unui incident recent în care aţi cedat de frică.

Închideţi ochii. Repetaţi cuvintele rostite de şantajist, ascultaţi ce aţi spus voi şi evocaţi amintirile – anxietatea, inima bătând cu putere, slăbiciunea din genunchi, imaginile catastrofale ce v-au trecut prin minte, imaginaţi-vă că mânia celuilalt scapă de sub control şi se revarsă asupra voastră.

Acum, jucaţi scena din nou, dar, de această dată, când vedeţi că mânia celuilalt creşte, rescrieţi scenariul. Spuneţi ferm şi clar: „Nu. Nu cedez! Nu mai face presiuni asupra mea!” Repetaţi aceste cuvinte până vor deveni convingătoare – mulţi oameni încep ezitând.

Ascultaţi sonoritatea cuvintelor şi conştientizaţi că sunteţi mult mai puternici. Da, *puteţi* spune acest lucru şi da, cuvintele vă *dau* într-adevăr *putere*.

Rescrieţi oricâte scene de şantaj din viaţa voastră doriţi, ori de câte ori doriţi, dând frâu liber imaginaţiei să experimenteze ce înseamnă să vă revendicaţi puterea personală. Este foarte important să faceţi acest exerciţiu dacă aveţi de-a face cu punitivi, pentru că ei ne pot produce foarte multă teamă. Frica este un *modus operandi* pentru ei.

Jucaţi rolul şantajistului

„Unul dintre motivele pentru care mă tem foarte tare de mânie, mi-a spus Liz, este faptul că, atunci când o simt venind spre mine, persoana din spatele ei parcă ar dispărea. Nu mai există niciun Michael – există doar ţipetele”.

— Am spus lui Liz că voiam să intre în rolul „celui care ţipă” şi să-l imite pe Michael în momentele lui cere mai rele.

„Glumeşti, nu-i aşa?” a zis ea. „Nu pot face asta”.

„Lasă conştiinţa de sine şi încearcă”, i-am spus. „S-ar putea petrece lucruri interesante. Să intri în pielea şantajistului pentru câteva minute îţi poate dezvălui multe”.

Liz a început ezitând, dar pe urmă s-a lăsat antrenată şi s-a lansat în reproducerea aproximativă a reacţiilor lui Michael, cel pornit să facă război.

Dacă îţi imaginezi că poţi să mă laşi baltă, vei

avea o surpriză. Nu te las să destrami această familie, iar dacă încerci, am să te fac să regreţi! Nu mai vezi un ban şi nu te voi lăsa să iei copiii! Ai auzit?

Când a terminat, Liz a rămas o clipă tăcută. Apoi, a spus:

Iată ce a fost cel mai ciudat. Nu m-am simţit deloc puternică spunând aceste lucruri. M-am simţit speriată şi aproape neajutorată, ca şi când cineva încerca să-mi ia ceva ce eu doream cu toată fiinţa mea şi tot ce puteam să fac, ca să nu izbucnesc în lacrimi, era să ţip şi să urlu. M-am simţit ca un copil cuprins de o criză – nu-mi găseam cuvintele potrivite pe care să le rostesc, aşa că am făcut mult zgomot.

Dacă şantajistul din viaţa voastră îşi exprimă mânia prin tăcere, intraţi într-o stare de retragere, de bosumf tare şi urmăriţi ce se întâmplă în interiorul vostru. Încercaţi să simţiţi cât vă temeţi de mânie şi cât de lipsiţi de eficienţă sunteţi.

Oricare ar fi tipul de mânie pe care îl descrieţi, vă veţi da seama că persoana pe care aţi considerat-o puternică şi stăpână pe situaţie este, de fapt, un fel de laş sentimental – iată despre ce este vorba în tiranie. Oamenii încrezători, siguri pe ei nu au nevoie să-i forţeze pe cei din jur pentru a obţine ceea ce doresc sau pentru a dovedi cât sunt ei de puternici. Poate ştiţi acest lucru din punctul de vedere al „intelectului”, dar „devenind” acea persoană aveţi posibilitatea să trăiţi această revelaţie atât fizic, cât şi sentimental.

Este o cunoaştere ce vă poate ajuta foarte

mult să faceţi faţă mâniei, indiferent dacă în cele din urmă veţi decide să continuaţi relaţia cu această persoană sau nu. Punitivii gălăgioşi, mânioşii şi îmbufnaţii pasivi-agresivi sunt în sinea lor nişte copii speriaţi. Ceea ce nu face comportamentul lor cu nimic mai acceptabil – dar îl poate face mai puţin înspăimântător.

Teama de schimbare

Nimănui nu-i place să facă schimbări majore în viaţă. Ceea ce este familiar este şi confortabil şi, chiar dacă ne face să fim nefericiţi, măcar ştim la ce să ne aşteptăm şi ce să aşteptăm la rândul nostru de la alţii.

Maria era ferm hotărâtă să-l părăsească pe Jay, dar se temea de ceea ce o aştepta.

Mi-e frică, Susan. Mi-e frică să fiu o femeie divorţată, singură pe lume, din nou. Mi-e frică de durere şi de suferinţă. Mi-e frică de nesiguranţă. Mi-e frică să o iau de la capăt. Mi-e frică de faptul că nu voi şti să-i fac pe copiii mei să se simtă în siguranţă, când voi fi singură cu ei. Mi-e frică de ce vor gândi oamenii – că a fost greşeala mea, că am avut totul şi am dat cu piciorul. Mă tentează extraordinar să anulez divorţul şi să mă întorc la nefericirea mea cunoscută – asta cel puţin ştiu cum să fac.

Maria era capabilă să-şi joace rolul atribuit, de soţie devotată şi de mamă, ca o profesionistă şi ştia cum să se comporte în contextul situaţiilor familiare. Dar tocmai acest confort, desigur, era problema – îi venea greu să renunţe. Când ne

gândim la o schimbare majoră, de orice fel ar fi ea, aproape toţi suntem cuprinşi, mai mult sau mai puţin, de panică. Or, tocmai din această panică se hrănesc cei mai distructivi dintre şantajişti. Aşa că rămânem în vechile noastre tipare comportamentale şi ne agăţăm adesea de relaţii şi de situaţii dăunătoare, pentru a ne alina anxietatea şi nesiguranţa ce ameninţă să ne copleşească.

— Am spus Mariei că am rămas legată într-o căsnicie nefericită mult mai mulţi ani decât ar fi trebuit, pentru că m-am temut de exact aceleaşi lucruri de care se temea şi ea.

„Ajută să ştiu acest lucru”, mi-a spus ea, „şi mă ajută să ştiu că nu sunt vreo ciudăţenie sau vreo excentrică pentru că simt toate acestea”.

Frica de schimbare este universală, iar şantajiştii exploatează adesea această frică, folosind propoziţii precum:

Vei rămâne complet singură fără mine.

O să-ţi pară rău şi va fi prea târziu.

Este destul de greu să trăieşti ca femeie singură.

Cum poţi să le faci asta copiilor?

Pur şi simplu, nu gândeşti limpede – nu ştii ce vrei.

Uită-te la toţi nefericiţii divorţaţi.

Este în regulă să le mărturisiţi temerile voastre, dar, când faceţi acest lucru, reiteraţi şi hotărârea de a vă schimba. Spuneţi ceva de genul: „Poate că ai dreptate şi ştiu că nu-mi va fi uşor, dar tot voi da divorţ”. Sau, dacă este altfel de relaţie, spuneţi: „Apreciez faptul că te preocupi” –

şi nimic mai mult. Dacă ceilalţi continuă să vă descrie o imagine întunecată a viitorului spre care vă îndreptaţi, reveniţi la comunicarea nondefensivă şi spuneţi: „Prefer să nu mai vorbim despre acest lucru”. Nu uitaţi: *Aveţi exact acelaşi drept să vorbiţi sau, ca şi ceilalţi, să nu vorbiţi despre ceva*!

Când decideţi să părăsiţi o persoană importantă din viaţa voastră sau să vă separaţi de ea, intraţi într-o stare de criză – o perioadă de frământări sentimentale intense şi de nesiguranţă. Dar criza nu este numai o perioadă de pericole. Dacă este gestionată cu chibzuinţă şi curaj, criza este şi o minunată ocazie de dezvoltare personală şi de viaţă mai bună.

Este o perioadă potrivită de a găsi un grup sau o comunitate de oameni aflaţi în aceeaşi situaţie. Ca să le găsiţi, întrebaţi-vă prietenii sau oamenii lângă care vă simţiţi în largul vostru, capabili să vă recomande programe care au avut efect în cazul lor. Colegiile şi universităţile locale organizează cursuri serale pentru adulţi, de bună calitate, iar bisericile şi sinagogile au întemeiat grupuri de sprijin, deschise publicului. Asociaţia Creştină a Tinerelor Femei sau Asociaţia Evreiască a Tinerelor Femei şi alte centre pentru femei vă pot pune la dispoziţie o serie de resurse sau puteţi telefona pentru informaţii Asociaţiei Psihologice Americane. Nu trebuie să treceţi prin această experienţă dură pe cont propriu. Trebuie să vă asiguraţi însă că grupul în care v-aţi înscris face eforturi să se schimbe şi nu pierde vremea spunând „Vai, ce rău este!” sau alte poveşti din

timpul războiului. Există o energie tămăduitoare extraordinară ce emană de la oamenii care îşi oferă unul altuia sprijin în momentele dificile şi care se străduiesc să-şi reconstruiască încrederea, astfel încât schimbarea poate deveni o provocare, şi nu un duşman.

Teama de abandon

Teama de abandon poate fi mama tuturor felurilor de frică. Unii experţi consideră că ea este codificată în genele noastre şi că este punctul final al tuturor temerilor noastre relaţionale, inclusiv a fricii de dezaprobare şi a fricii de mânie. Nu cred că are importanţă dacă este o teamă instinctivă sau una dobândită ori o combinaţie a celor două. Important este că o resimţim cu toţii. Unii îi fac faţă cu brio, dar pentru alţii această teamă este profundă. Când teama de abandon ne face să capitulăm în mod repetat, într-o manieră defensivă, este ca şi când am spune „Fac orice – dar nu mă părăsi”.

Lynn s-a liniştit când Jeff a acceptat să nu plece de lângă ea dacă se ceartă, fără să-i spună unde se duce şi când se va întoarce. Dar teama ei de abandon, care făcuse parte din fiinţa ei ani la rândul, nu a dispărut peste noapte.

Efectiv mă blochează. Dacă cineva se supără pe mine, ştiu că va sfârşi prin a mă părăsi, aşa că voi face ceea ce mi se va cere. Ştiu că este soluţia laşului, dar nu-mi pasă.

Saltul de la „Te înfurii pe mine” la „Ai să mă laşi singură pentru totdeauna” este mare şi nu

prea logic, dar gândirea negativă *nu este* logică şi se poate amplifica uşor, transformând o simplă neînţelegere în primul pas spre abis.

Dacă, la fel ca Lynn, vă antrenaţi într-un vârtej de gânduri catastrofale, una dintre căile cele mai bune de a scăpa este să limitaţi energic timpul şi atenţia pe care le acordaţi acestora.

Blocarea gândurilor

Aş dori ca săptămâna următoare să vă rezervaţi timp pentru a vă concentra asupra gândurilor negative legate de abandon. Luaţi-vă libertatea de a porni maşinăria din ziua Judecăţii de Apoi şi lăsaţi imaginile terifiante să se reverse. Dar iată şmecheria: trebuie să fixaţi un interval de timp de cinci minute şi să vă restrângeţi gândirea negativă strict la această perioadă.

Nu este nevoie să faceţi acest lucru decât o dată pe zi. Gândiţi-vă la el ca la perioada voastră de frământări şi îngrijorări. Când cele cinci minute s-au epuizat, spuneţi gândurilor, aşa cum aţi face cu orice musafir nepoftit, că trebuie să plece. Dacă ele se întorc pe parcursul zilei, spuneţi-le că timpul lor s-a consumat şi că le veţi întâlni din nou mâine. Reduceţi perioada de timp în fiecare zi, până când, în ziua a cincea, aţi rămas cu un minut. Ştiu că pare simplist, dar ţineţi minte: sentimentele sunt antrenate de gânduri, oricât ar fie ele de trecătoare. Dăm energie temerilor, alimentându-le permanent cu atenţia minţii noastre. Această tehnică de blocare a gândurilor ne permite să întrerupem de la sursă fluxul

continuu al gândurilor/ sentimentelor/ comportamentului şi vă reaşază la locul de comandă.

Gaura neagră

Blocarea gândurilor în timpul săptămânii a ajutat-o pe Lynn să evite căderea într-un vertij sentimental, dar ea încă nu reuşise să facă faţă fricii de ceea ce numea „gaura neagră”, starea în care cădea de obicei – fără să mai poată ieşi –, dacă Jeff pleca de lângă ea. Lynn nu a fost prima persoană care a utilizat acest termen. L-am auzit de nenumărate ori la oameni terorizaţi de abandon. Pare a fi un iad universalmente imaginat.

Gaura neagră a fost o imagine pe care Lynn a văzut-o de când se ştie. Era foarte bine familiarizată cu groaza care o înconjura şi nu voia să treacă pragul şi să intre în ea. Dar acest lucru era, i-am spus eu, exact ceea ce trebuia să facă.

„Nu ştiu dacă sunt în stare”, mi-a răspuns ea ezitând.

„Dacă nu astăzi, atunci când?” am întrebat-o. „Vreau să mă iei de mână şi să intrăm amândouă în gaura neagră. Ce vezi?”

„Este întuneric şi într-adevăr foarte rece. Nu există contact uman. Ci doar izolare şi nimeni cu care să stau de vorbă. Sunt complet ruptă de lume. Zilele sunt foarte lungi fără companie... Pereţii se închid... Nimeni nu mă iubeşte şi nu se gândeşte la mine, nici măcar nu ştie nimeni că exist”.

Cine nu ar alege să capituleze, când alternativă pare a fi căderea în starea depresivă, sumbră, pe care o descrie Lynn? Şi cât de vulnerabili sunteţi la manipulare, dacă supravieţuirea voastră sentimentală atârnă de o singură persoană!

„Da, bine, a spus Lynn, fac un semn cu bagheta magică şi teroarea va dispărea”.

„Poţi ieşi de aici, ştii bine”.

„Numai Jeff mă poate scoate”, a răspuns ea.

„Nu – trebuie să faci singură acest lucru, altfel nu are niciun sens. Nu nesocotesc cât de mult înseamnă Jeff pentru tine, dar el este doar unul dintre elementele care îţi îmbogăţesc viaţa. Hai să începem să gândim creator. Care este pentru tine opusul găurii negre?”

Lynn a închis ochii. „Mă gândesc la ceilalţi oameni din viaţa mea la care ţin – familia, prietenii, câţiva colegi foarte buni de la serviciu... ceea ce îmi place să fac – stai, îmi aduc aminte de o zi specială. Am doisprezece ani şi tata mi-a cumpărat primul meu cal – un palomino superb. Nu-mi venea să cred! Şi era numai al meu. Îmi aduc aminte mirosul de fân, soarele încălzindu-mi faţa... Cred că au fost cele mai fericite clipe pe care le-am trăit vreodată”.

„Şi te poţi întoarce în locul acela ori de câte ori simţi că intri în panică”, i-am spus eu. „Poţi recăpăta toate plăcerile senzuale şi toată bucuria oricând vrei. Ai un soţ şi alţi oameni care te iubesc, ai o carieră reuşită şi capacitatea de a trăi în profunzime. Sunt nişte daruri minunate! Vezi – ţi-ai găsit singură calea de ieşire din gaura

neagră!”

Genul de vizualizare pe care l-a realizat Lynn îl putem face toţi când suntem cuprinşi de teamă. Staţi jos, închideţi ochii şi respiraţi adânc de patru-cinci ori. Apoi, amintiţi-vă una dintre cele mai bune zile din viaţa voastră. Ar putea fi o zi din copilărie, când nu aveaţi niciun fel de griji. Sau poate veţi dori să reveniţi într-un loc frumos pe care l-aţi vizitat, unde aţi avut toate simţurile ascuţite şi aţi absorbit iubirea şi frumuseţea din jur. Umpleţi-vă mintea şi trupul de amintirea acelei zile, de imaginile şi sunetele ei, simţiţi aerul, parfumul florilor şi mirosul de iarbă proaspăt cosită. Lăsaţi-vă purtaţi de sentimentul acelei zile, până ce amintirile vă vor calma. Ţineţi minte că veţi putea întotdeauna folosi această vizualizare ca mijloc de a face lumină într-o gaură neagră.

Teama de abandon pe care a resimţim în relaţiile de iubire este versiunea adultă a fricii de abandon pe care am trăit-o în copilărie, când nu puteam supravieţui dacă rămâneam singuri. Din nefericire, mulţi adulţi cred în continuare că se vor confrunta cu un fel de moarte psihologică dacă sunt părăsiţi de o persoană pe care o iubesc. Gaura neagră există însă numai în imaginaţie. Este o minciună deghizată în adevăr.

Oamenii veseli, dragi, şi experienţele care ne hrănesc tind să ne iasă din minte când suntem speriaţi. Dar ei se află la dispoziţia noastră, atât în realitate, cât şi prin intermediul amintirilor şi al imaginaţiei. Dacă frica este un râu vineţiu ce curge prin voi, puteţi plăsmui pietre în mijlocul

acelei întunecimi pentru a-l traversa păşind pe ele.

Deconectarea punctului sensibil al obligaţiei

Mi-aş dori să fim repartizaţi de cineva pe categorii de obligaţii, aşa cum guvernul ne clasifică în categorii de venituri pentru strângerea impozitelor. Nu s-ar simplifica viaţa dacă am avea o formulă prin care să calculăm cât datorăm altor oameni, în loc să ne luptăm continuu cu această dilemă, pe cont propriu? Nu ar fi grozav dacă ar exista un îndrumar clar pentru a şti cât să dăm fără a fi prea mult sau prea puţin, pentru a afla când este util să dăm şi când este dăunător sau pentru a găsi echilibrul dintre obligaţia pe care o avem faţă de alţii şi obligaţia, foarte reală şi de o importanţă capitală, faţă de noi înşine?

Nu ne naştem cu noţiunea de obligaţie. O învăţăm de la părinţii noştri, la şcoală, din religie şi politică, în general din cultură. Şi, pentru ca problema să fie şi mai complicată, suntem bombardaţi cu reguli noi în permanenţă. Ani la rândul, sacrificiul şi altruismul au fost considerate dezirabile. A venit apoi „generaţia eu”, cu propria mantră, „fă ce vrei tu”. După aceea, pendulul s-a balansat înspre o modalitate mai îngăduitoare şi mai afectuoasă de relaţionare între oameni. Nu este de mirare că suntem derutaţi.

Nu ne vine uşor să înţelegem unde am ajuns, pe baza convingerilor legate de obligaţie pe care ni le-am însuşit. Iar în cele din urmă, nici nu contează. Ceea ce contează este că le aveţi – iar

unele dintre ele vă pot face vulnerabili la şantajul sentimental. Dacă acţionaţi pornind de la convingerea că nevoile celorlalţi sunt automat mai importante decât ale voastre şi dacă aţi căpătat obişnuinţa de a vă lăsa singuri la urmă, în orice relaţie, până ce vă epuizaţi fizic, mintal, sentimental, spiritual şi financiar, este timpul să mai cercetaţi aceste convingeri – şi să le schimbaţi.

Unde scrie?

Una dintre modalităţile cele mai eficiente de a schimba acele convingeri despre obligaţii care vă fac să vă simţiţi revoltaţi şi stresaţi este să le vizualizaţi în alb şi negru. Atunci veţi putea să le puneţi sub semnul întrebării.

Începeţi prin a face o listă cu ce aşteaptă de la voi cealaltă persoană. Iată câteva sugestii de la care să începeţi:

[numele] presupune/ aşteaptă/cere de la mine:

Să las totul baltă ca să-i ajut pe ei.

Să vin alergând când mă strigă ei.

Să am grijă de ei fizic/ sentimental/ financiar.

Să fac întotdeauna ce vor ei în zilele libere/ de sărbători/ în timpul liber.

Să ascult ce probleme au, indiferent cum mă simt.

Să îi scot întotdeauna din bucluc.

Să las la urmă serviciul meu, interesele, prietenii şi activităţile mele.

Să nu-i părăsesc niciodată, chiar dacă ei mă fac să fiu nefericit.

Acum, aşezaţi înaintea fiecărei propoziţii cuvintele „UNDE SCRIE” cu majuscule. Remarcaţi cât de diferit sună, arată şi resimţiţi propoziţia „UNDE SCRIE că nu am voie să mă bucur de zilele libere pentru că trebuie să stau cu familia soţului?”, faţă de „Soţul meu se aşteaptă întotdeauna să mergem la familia lui în zilele libere”. UNDE SCRIE că nevoile tuturor celorlalţi sunt mai importante decât ale voastre? UNDE SCRIE că trebuie să vă sacrificaţi starea de bine ca să vă ocupaţi de un părinte care este perfect capabil să aibă grijă de el însuşi? UNDE SCRIE? Aceste reguli imuabile, care vă împiedică să vă purtaţi cu voi înşivă pe jumătate atât de bine cât vă purtaţi cu ceilalţi, nu sunt săpate în stâncă. Ele există doar în sistemul de convingeri care v-a fost gravat în minte, referitor la cum trebuie să vă comportaţi în viaţă.

Comutarea pedepsei

Karen a avut dificultăţi să renunţe la litania de autoflagelare profund înscrisă în mintea ei, care îi spunea „îi datorez fiicei mele tot ce doreşte ea, pentru că a avut o copilărie grea şi totul din cauza mea”. Ea a trebuit să-şi rezolve sentimentul de obligaţie atât la nivel sentimental, cât şi la nivel intelectual.

Karen a fost şi juriu, şi judecător şi s-a condamnat la „închisoarea obligaţiei” pentru o crimă pe care nici măcar nu a comis-o ea – accidentul de maşină care l-a costat viaţa pe soţul ei. I-am cerut să caute cuvântul *accident* în

dicţionarul din cabinetul meu.

„Înseamnă «neprevăzut, neaşteptat şi...»”. S-a oprit o clipă şi am văzut că i s-au umplut ochii de lacrimi: „şi neintenţionat”!

„Exact”, i-am spus eu. „*Neintenţionat*”. I-am cerut să-şi repete cuvântul des, singură. Nu voise să se întâmple ceea ce s-a întâmplat, nu planificase şi nu avea nicio legătură cu acel lucru. I-am spus că toată lumea, cu excepţia unor criminali care sunt condamnaţi pe viaţă, fără posibilitatea eliberării pe cauţiune, iese din închisoare mai devreme sau mai târziu. Cum de ea se mai afla încă acolo?

Karen avea – ştiam – o viaţă spirituală bogată. Participa regulat la întâlnirile unei asociaţii spirituale, deseori pleca în vacanţă, practica yoga cu asiduitate şi făcea meditaţie zilnic. Cu toate acestea, Karen nu reuşise să treacă pragul iertării de sine.

— Am cerut să evoce o persoană care ar fi avut puterea să o scoată din închisoarea obligaţiei, o figură pe care o putea întruchipa ea însăşi într-o scenă. „Păi... nu cred că m-aş simţi bine jucând rolul lui Dumnezeu, şi totuşi cred că am un înger păzitor acolo, sus – aş putea juca acest rol”.

„Grozav”, am spus eu. „Vei fi îngerul tău păzitor. Aşaz-o pe Karen pe scaunul gol şi scoate-o din închisoarea asta nenorocită, o dată pentru totdeauna! Şi vreau să începi prin a spune «Te iert»”.

Când a început, lacrimile ce să i adunaseră lui Karen în ochi s-au rostogolit pe obraz.

Te iert, Karen. Nu ai avut nimic de-a face cu moartea lui Pete. A fost un accident. Ai fost o mamă bună, i-ai protejat şi i-ai iubit pe amândoi copiii tăi, ai fost o fiică bună şi o asistentă medicală minunată. Într-adevăr, iubeşti oamenii – este timpul să începi să-ţi oferi ţie însăţi. Te iert, draga mea – te iert, te iert.

Acestea erau vorbele pe care Karen nu fusese în stare să şi le spună sieşi, dar în rolul îngerului ei păzitor s-a putut valida pe sine, oferindu-şi eliberarea de care avusese disperată nevoie. Vă îndemn să încercaţi acest exerciţiu. Dacă noţiunea de „înger păzitor” nu funcţionează pentru voi, puteţi juca scena punându-vă în rolul unei persoane cu adevărat afectuoase din viaţa voastră. Important este să vă concentraţi pe punctul în care v-aţi blocat în închisoarea obligaţiei şi să ieşiţi de acolo.

Consultaţia aceea a fost o adevărată cotitură pentru Karen. Spre sfârşitul orei pe care am petrecut-o împreună, a spus: „Deci UNDE SCRIE că trebuie să fac o gaură în contul meu de pensie, pentru că fiica mea trebuie să-şi cumpere imediat o casă?”

— Am spus lui Karen că, după părerea mea, era foarte bine dacă voia să o ajute financiar pe Melanie, atât timp cât avea într-adevăr posibilitatea să o facă din dragoste şi din generozitate, iar nu de teama represiunilor din partea ei. A recunoscut că cei cinci mii de dolari pe care îi voia Melanie erau prea mult pentru ea în acel moment, dar că o mie cinci sute de dolari n-ar fi fost o problemă.

„Şi dacă Melanie cârâie?”, am întrebat-o.

Karen a zâmbit şi a tras adânc aer în piept. „Ei bine... a mai cârâit şi până acum şi sunt sigură că o va face din nou altă dată. Îi voi spune că este tot ce pot şi, dacă vrei să te înfurii pe cineva, înfurie-te pe Susan – ea este răspunzătoare de faptul că m-am schimbat”.

Oamenii se maturizează şi evoluează, dar uneori convingerile lor nu se schimbă odată cu ei. Ca şi Karen, aveţi dreptul să trăiţi conform codurilor şi convingerilor pe care le acceptaţi de bunăvoie ca adulţi, în locul celor pe care vi le-aţi asumat automat şi necondiţionat cu mult timp în urmă.

Cât puteţi da?

Eve ştia că trebuia să-l părăsească pe Elliot, dar sentimentele de teamă, obligaţie şi vinovăţie o imobilizau.

El are atât de multă nevoie de mine. Iar eu îi datorez enorm. Pur şi simplu, nu pot să păşesc dincolo de uşă.

Această femeie caldă, talentată, dăruise atât de mult, din ea însăşi ca îngrijitoare a lui Elliot, încât trăia dintr-o descoperire de cont sentimental, neavând practic nimic în banca psihologică. Se izolase de toţi prietenii, nu se distra şi nu avea activităţi care să-i facă plăcere, îşi subordonase aspiraţiile în carieră intereselor lui şi îşi redusese lumea proprie la o marjă infimă.

Cu cât aveţi mai multe resurse, cu atât oferiţi mai mult. Este cum nu se poate mai simplu. Dacă aveţi o mulţime de bogăţii în viaţă – oameni pe care îi iubiţi şi care vă iubesc, satisfacţie

sentimentală şi profesională, prieteni, distracţie, bani îndeajuns –, probabil veţi putea da mult, fără să diminuaţi propria stare de bine. Invers, dacă treceţi printr-un divorţ, aveţi necazuri la serviciu şi trăiţi financiar de pe o zi pe alta, va fi mult mai greu pentru voi să cheltuiţi mult timp şi energie pentru a răspunde solicitărilor altuia. Este o lecţie dură de învăţat, dar adevărul e că nu puteţi salva pe cineva înecându-vă voi, dacă abia reuşiţi să vă ţineţi capul deasupra apei.

Punctul sensibil al vinovăţiei

1

Vinovăţia îşi dobândeşte puterea asupra noastră din faptul că noi, majoritatea, avem dificultăţi în a deosebi vinovăţia adevărată de cea nemeritată. Credem că ne simţim vinovaţi pentru că am făcut neapărat ceva rău.

Euforia lui Allen că a putut să discute calm cu Jo şi să vină cu un plan pentru a putea pleca în deplasare nu a durat mai mult de cinci minute. Aproape imediat, Allen s-a simţit prins între a şti că făcea ceea ce era corect şi sentimentul extrem de neconfortabil al schimbării uriaşe în desfăşurarea relaţiei cu soţia sa.

Ştiu că Jo a fost de acord să rămână acasă şi că nu pare a fi prea necăjită, dar eu mă simt îngrozitor de vinovat. Mi-o imaginez stând singură în casă, ghemuită pe canapea în faţa televizorului şi plângând, tresărind la fiecare zgomot pe care îl aude. Vinovăţia nu apare din senin, Susan. Poţi spune multe despre mine, dar nu sunt omul căruia

să-i placă să o vadă pe soţia lui suferind.

— Am spus lui Allen că, răspunzând câtorva întrebări, va putea evalua dacă vinovăţia lui este adecvată sau excesivă în situaţia dată. L-am întrebat:

Este rău ceea ce ai făcut sau vrei să faci?

Este lipsit de milă ceea ce ai făcut sau vrei să faci?

Este abuziv ceea ce ai făcut sau vrei să faci?

Este insultător, depreciativ sau înjositor ceea ce ai făcut sau vrei să faci?

Este dăunător pentru bunăstarea celeilalte persoane ceea ce ai făcut sau vrei să faci?

Dacă răspundeţi „da" la vreuna dintre întrebări, vinovăţia pe care o resimţiţi este adecvată, în măsura în care creează remuşcări, şi nu ură de sine. Să vă respectaţi integritatea înseamnă să vă asumaţi răspunderea pentru comportamentul vostru şi să-l rectificaţi. Aceasta nu înseamnă că sunteţi nişte monştri din punct de vedere moral.

Dar dacă, la fel ca Allen, faceţi ceva sănătos pentru voi înşivă şi nu încercaţi să dăunaţi sau să înjosiţi o altă persoană, atunci vinovăţia este nemeritată şi trebuie înfrântă. Dacă *nu o* înfrângem, vinovăţia excesivă se poate înrădăcina şi devine ca tapetul – decorul vieţii noastre zilnice.

Allen a răspuns „nu" la toate întrebările, dar încă mai avea îndoieli când a plecat în deplasare la San Francisco fără Jo.

Prima noapte a fost cea mai grea. Exact aşa cum mă temusem, Jo a plâns la telefon când am vorbit în seara aceea. Prima mea reacţie a fost să-i

sugerez ce putea să facă – să se întâlnească cu prietenii, să iasă, să-şi viziteze familia –, dar mi-am dat seama că singura cale de a o ajuta era să nu-i mai spun ce să facă şi să o las pe ea să găsească singură. Aşa că i-am spus că-mi era dor de ea, că deplasarea se desfăşura bine şi că voi vorbi cu ea seara următoare.

Ziua a doua a fost o adevărată cotitură pentru mine. Când am telefonat, nu era acasă. Am fost îngrijorat, aşa că i-am lăsat un mesaj şi, când m-a sunat ea, mi-a spus că se dusese la film cu prietena ei, Linda. Părea bine. Ca şi când îmi făcusem griji degeaba. Toată săptămâna a fost când bine, când rău, dar a găsit cu ce să-şi ocupe timpul şi a făcut faţă. Nu spun că a fost uşor, dar ne-am descurcat amândoi. Iar data viitoare va fi mult mai uşor.

Folosiţi întrebările pe care le-am enumerat mai sus pentru a vă sprijini ori de câte ori sentimentul vinovăţiei, ca şi în cazul lui Allen, va fi disproporţionat faţă de evenimentul care l-a provocat. O conştiinţă sănătoasă va genera o cantitate de vinovăţie pe măsura faptei. Vinovăţia *ar trebui* să apară dacă aveţi o relaţie sentimentală cu soţul celei mai bune prietene şi întrebările nu vor oferi linişte celor care au comis infracţiuni. Dar nu trebuie să vă simţiţi vinovaţi pentru că aţi ars pâinea sau pentru că aţi propus un film care s-a dovedit a fi prost. Şi, cu siguranţă, nu, pentru că vreţi să faceţi ceva care să vă îmbogăţească viaţa – chiar dacă celeilalte

persoane nu-i place acest lucru.

Opinii, nu fapte

Oamenii din viaţa noastră care recurg la şantajul sentimental nu fac deosebiri în privinţa vinovăţiei. Ne vor atribui la fel de multă vină pentru lucrurile mărunte, ca şi pentru cele grave. Ah, şi ce repede deschidem noi uşa, să primim vinovăţia!

Leigh îi spusese mamei cât de mult o răneau comparaţiile negative cu verişoara ei, iar mama ei părea să fi fost receptivă. Dar de obiceiurile vechi scăpăm greu şi, când a vrut ceva la care Leigh s-a opus, mama ei a recurs la o altă formă de presiune.

Voia să mă duc cu ea la San Diego la sfârşit de săptămână, în vizită la fratele meu şi la familia lui, dar eu aveam o întâlnire şi bilete la teatru şi pur şi simplu nu puteam, I-am spus că este destul de mare ca să poată ajunge acolo şi singură. Ştiu că a fost o porcărie, dar i-am spus să se ducă cu Caroline. Ei bine, nu a intrat în rutina comparaţiilor, dar tot a lansat: „Presupun că eşti prea ocupată ca să-ţi petreci timpul cu mine – eşti atât de acaparată de propria viaţă, încât nu-ţi mai pasă de nimeni. Nu-mi vine să cred ce ai devenit!” Ştiu că este o atât tudine manipulatoare şi că-şi joacă până la capăt rolul de martir, dar fir-ar să fie, tot mă simt vinovată – nu la fel de mult ca înainte, dar mai mult decât aş vrea. La un moment dat, am avut intenţia să anulez întâlnirea şi să renunţ la biletele la teatru – dar n-am făcut-o şi

cred că acesta este un progres.

Sigur că era un progres. În pofida presiunii, Leigh îşi schimbase comportamentul. Ca mulţi dintre noi, ea nu-şi acorda suficientă încredere şi se aştepta ca sentimentele să i se schimbe la fel de repede. Ceea ce trebuia să facă, între altele, pentru a grăbi procesul de diminuare a vinovăţiei nemeritate, era să înveţe să separe etichetele negative, aplicate de mamă, de faptele în sine.

— Am spus lui Leigh să vină cu o listă a celor mai critice calificative pe care i le-a atribuit mama ei de-a lungul timpului, când a fost supărată pe ea. Am anticipat că etichetele vor fi binecunoscute multor persoane supuse şantajului sentimental.

Iată câteva elemente de pe lista lui Leigh:

Indiferentă

Egoistă

Nepăsătoare

Stângace

De o încăpăţânare prostească

Meschină

Nerezonabilă

Prost crescută

Dacă arunci cu piatra sau loveşti cu bâta, poţi răni pe cineva[3], iar cuvinte precum cele de mai sus, venite de la o persoană apropiată, *pot* face rău, într-adevăr. Aceste etichete nu exprimă însă *adevărul*. Ele sunt *opiniile* altcuiva. Adesea îl învăluim pe şantajistul nostru într-o mantie de înţelepciune. Credem că el ne cunoaşte mai bine

---

3 Referire la versurile pentru copii Sticks and stones may break my bones / But words will never hurt me, care înseamnă „Beţele şi pietrele pot rupe oasele, dar cuvintele nu mă vor lovi niciodată". (N. t.)

decât ne cunoaştem noi înşine şi, când ne defineşte într-un mod negativ, credem automat acele definiţii despre noi înşine, mai ales dacă ele rezonează cu ceea ce ne-au spus alţii în trecut. În acest fel, transformăm opinia altei persoane în realitate. „Eşti egoist” se transformă în sinea noastră în „Sunt egoist”. Este acelaşi mecanism ca în cazul copilului căruia i se spune „Eşti rău” şi care interiorizează mesajul, transformându-l în „Sunt rău”.

Ca să o ajut pe Leigh să separe realitatea de ficţiune, i-am spus să ia lista şi, lângă fiecare cuvânt enumerat, să scrie „OPINIE, NU FAPT!”, cu litere mari. Lista ei s-a transformat în felul următor:

Indiferentă: „OPINIE, NU FAPT!”

Egoistă: „OPINIE, NU FAPT!”

Nepăsătoare: „OPINIE, NU FAPT!”

Sunt sigură că aţi înţeles. Este important să vă însuşiţi această noţiune.

Uneori, desigur, *suntem* într-adevăr indiferenţi sau nepăsători şi este important să verificăm validitatea etichetei pe care ne-o aplică celălalt. Întrebările la care l-am pus pe Allen să răspundă vă vor ajuta să faceţi acest lucru. Dar, de cele mai multe ori, când aveţi de-a face cu persoane care folosesc şantajul sentimental, etichetările lor sunt încăpăţânate, tendenţioase şi produs al propriilor interese. Acest lucru este cu deosebire greu de identificat dacă şantajistul este unul dintre părinţi, ca în cazul lui Leigh, pentru că în anii noştri de formare am crezut că ei aveau întotdeauna dreptate. Dar, aşa cum aţi văzut permanent pe

parcursul acestei cărţi, şantajiştii acţionează pe baza propriilor temeri şi frustrări, şi foarte adesea chiar lucrurile de care vă acuză pe voi sunt trăsături şi comportamente pe care le manifestă ei înşişi. Ei *proiectează* asupra voastră aceste defecte şi aşteaptă de la voi să vi le însuşiţi. Să li le returnăm.

Returnat adresantului

Subconştientul acordă multă atenţie ritualurilor simbolice şi ceremoniilor. Una dintre părţile cele mai interesante ale activităţii mele a constat în crearea unor ritualuri simple, care să fi ajute pe pacienţii mei să se confrunte cu propriii demoni, într-o manieră nouă şi interesantă. Iată un asemenea ritual pentru vinovăţie, care poate fi extrem de eficient în deconectarea acestui punct sensibil.

Luaţi o cutie de mici dimensiuni, cu capac, de exemplu o cutie de pantofi. Transformaţi-o în caseta voastră de vinovăţii. Timp de o săptămână, notaţi în fiecare zi afirmaţiile generatoare de vinovăţie pe care le foloseşte cineva pentru a face presiuni asupra voastră şi despre care ştiţi că nu sunt corecte, ci manipulatoare. Scrieţi fiecare afirmaţie pe o foaie separată de hârtie şi puneţi-o în cutie.

La sfârşitul săptămânii, împachetaţi cutia, ca şi când aţi expedia-o prin poştă, scrieţi pe pachet, în colţul din stânga, sus, adresa la care îl returnaţi celui ce vă acuză de vinovăţie, iar în centru numele şi adresa voastră. Cu litere mari,

preferabil cu roşu, scrieţi de-a curmezişul „RETURNAT ADRESANTULUI”. Apoi, cât mai ceremonios posibil, debarasaţi-vă de cutie într-un mod care să vă facă să vă simţiţi bine. O puteţi îngropa în curtea din spate, o puteţi arde împrăştiind apoi cenuşa, o puteţi arunca într-un tomberon sau la coşul de gunoi, sau o puteţi strivi cu maşina. Ideea este să încetaţi de a mai accepta să primiţi vinovăţia care nu vă aparţine. Nu este a voastră. N-o lăsaţi să intre!

Un exerciţiu bazat pe paradox în pofida tuturor demonilor care o sfâşiau, Eve a găsit totuşi curajul de a-l părăsi pe Elliot în cel mai delicat mod posibil. A fixat o dată anume când urma să plece şi a rămas suficient de mult pentru a-l ajuta să-şi găsească o asistentă personală, capabilă să preia mult din ceea ce făcuse ea pentru el. Totodată, i-a avertizat pe membrii familiei lui că el era deprimat şi a obţinut de la mulţi dintre ei promisiunea că îi vor fi aproape şi îl vor sfătui să caute un specialist care să-l ajute.

Dar am ştiut că Eve nu va scăpa uşor de muntele ei de vinovăţie nemeritată, deşi făcuse progrese spectaculoase. Se mutase temporar la mama ei, ceea ce îi făcea destul de bine şi întreprinsese câte ceva pentru a-şi găsi de lucru. Dar, de fiecare dată când îi telefona Elliot şi i se plângea, era aruncată înapoi, în mijlocul sentimentelor de teamă, obligaţie şi vinovăţie.

Am pus un scaun gol în faţa lui Eve şi i-am cerut să-şi imagineze că Elliot şedea pe el. Apoi, i-am cerut să se aşeze în genunchi în faţa scaunului şi să spună: „Ştiu că nu te poţi descurca fără mine,

aşa că nu voi pleca de lângă tine niciodată. Mă întorc şi nu voi mai pleca din nou. Voi renunţa la toate visele mele, la toate aspiraţiile, chiar la viaţa mea. Nu voi cere nimic pentru mine. Voi avea grijă de tine întotdeauna”.

Eve s-a uitat de mine ca la o nebună. „Glumeşti?” a ţipat ea. „N-aş spune aşa ceva niciodată!”

„Fă-mi plăcerea!”

Fără tragere de inimă, Eve a făcut ce i-am cerut. Pe la jumătate, s-a oprit şi a spus: „Stai puţin! Mă simt ridicolă. Ştiu că sunt uşor de influenţat, dar nu sunt complet idioată! Nu mă întorc înapoi! Voi avea propria mea viaţă! Nu eu l-am făcut aşa cum este – de ce trebuie să-l repar eu?”

Acest procedeu se numeşte terapie prin paradox. Paradoxul este o contradicţie şi se referă la ceva ce poate părea absurd sau ridicol la suprafaţă, dar care, se dovedeşte, conţine câteva adevăruri fundamentale. Terapia prin paradox este extrem de eficientă. După cum am văzut, spiritul lui Eve s-a activat prin absurditatea cuvintelor pe care i-am cerut să le spună, iar ea s-a revoltat. Deşi probabil că Eve nu i-a spus niciodată aceste cuvinte lui Elliot, comportamentul ei a făcut acest lucru în locul ei. Paradoxul a dus vinovăţia ei la o extremă ridicolă şi i-a arătat cât de nemeritată este ea. Odată acest lucru făcut, Eve se afla pe drumul de eliberare.

Câteva săptămâni mai târziu, Eve m-a anunţat că a găsit de lucru ca stagiară într-o agenţie de publicitate. Vorbea cu totul altfel decât tânăra

femeie neajutorată, prinsă în capcană, pe care o cunoscusem cu cinci luni în urmă. Am întrebat-o dacă îşi amintea că mi-a spus că „va muri de vinovăţie" dacă îl părăsea pe Elliot.

„Ei bine, n-am cunoscut pe nimeni care să moară de vinovăţie şi nu intenţionez să fiu eu prima", mi-a spus ea. „Nu trebuie decât să devin puternică şi independentă financiar. Ştiu să fac destul de multe lucruri ca să mă întreţin singură şi nu am nevoie decât de o garsonieră şi de o maşină în stare de funcţionare. Apă curentă şi o maşină în stare de funcţionare. Pot să obţin aceste lucruri şi sunt în regulă".

Sigur că era.

Contracaraţi vinovăţia prin imaginaţie

Jan se simţea derutată când a venit la mine după ce îi spusese surorii ei că nu-i putea împrumuta bani.

Ştiu că am făcut ceea ce trebuia, dar nu pot scăpa de ideea că totuşi am făcut un lucru rău. Ea se află într-o strâmtoare teribilă. Când mă gândesc la acest lucru, îmi revin în minte toate vechile clişee: familia este tot ce ai, uită şi iartă, sângele apă nu se face, ce-a fost a fost. Până la urmă, este totuşi sora mea, are necazuri şi nu mă simt bine că n-am făcut nimic să o ajut.

Jan ducea o luptă interioară între ceea ce ştia şi ceea ce nu se putea împiedica să spere. Era ca şi când înţelepciunea dureroasă şi greu câştigată în anii cât stătuse alături de Carol nu pătrunsese suficient de adânc pentru a pune sub semnul

întrebării vinovăţia.

Când subconştientul se opune unei schimbări sănătoase, am constatat că este eficient să ajungi la el prin metafore şi povestiri, în locul discuţiilor specifice psihoterapiei. Ca să o ajut pe Jan să facă acest lucru, i-am cerut să scrie un basm despre relaţia cu sora ei. „Va fi ca un basm al Fraţilor Grimm”, a spus ea sardonic. „Şi cum fac acest lucru?”

— Am spus că putea să scrie orice voia, dar să folosească limbajul şi imaginile basmului, să scrie povestea la persoana a treia şi să-i dea, dacă nu un sfârşit fericit, cel puţin unul plin de speranţă. Povestea pe care a scris-o Jan este cu totul aparte şi aş dori să vi-o prezint şi vouă:

Au fost odată ca niciodată două prinţese mici. Una era preferata împăratului şi dulapul ei era plin cu haine frumoase şi cu bijuterii. Se plimba cu o călească aurită şi nu trebuia decât să dorească ceva şi imediat obţinea acel lucru. Cealaltă prinţesă micuţă era preferata împărătesei. Prinţesa aceasta era deşteaptă şi curajoasă, dar părea că pentru ea nu mai rămăsese nimic, căci sora ei îi spusese împăratului minciuni, ca s-o defăimeze pe prinţesa cea sărmană în ochii lui. Aşa că prinţesa cea sărmană purta rochiile aruncate de sora ei cea alintată, iar când i-a cerut împăratului jucării sau morcovi pentru poneiul ei (ea avea doar un ponei în locul cale ştii), acesta i-a spus: „Intră ucenic la un negustor din târg!”, adică un alt mod de a spune: „Caută-ţi de lucru!” Biata prinţesă se duse să muncească pentru bijutierul din târg, care a învăţat-o să facă lucruri

minunate şi care o lăuda pentru talentul şi hărnicia ei.

Când prinţesele au crescut, cea alintată s-a măritat cu un şarlatan, căruia nu i-a păsat că ea nu era în stare nici să gătească, nici să muncească. Ah, şarlatanul era deosebit de frumos, dar era mână-spartă şi bun de nimic. Pe ea o iubea pentru că era bogată, iar el voia să investească într-un teren mlăştinos. Peste puţină vreme, toate bijuteriile prinţesei celei alintate dispăruseră, iar ea şi şarlatanul ei cu fost nevoiţi să meargă la cerşit. Ceea ce era o umilinţă extraordinară pentru prinţesa cea alintată.

Între timp, prinţesa cea săracă muncise din greu şi reuşise foarte bine în viaţă. Bunul bijutier din târg i-a lăsat ei prăvălia când a ajuns prea bătrân să se mai poată ocupa de ea şi prinţesa şi-a câştigat renumele, pentru că făcea cele mai frumoase coroane şi inele din întreaga împărăţie. Avea propria ei marcă, Bijuteriile Prinţesei, şi se mândrea cu cât muncise la ea. Singura tristeţe din viaţa ei era amintirea felului în care o trataseră, cât a fost mică, tatăl şi sora ei.

Astfel încât, atunci când prinţesa egoistă a venit la uşa ei şi a rugat-o să-i dea şi ei nişte bijuterii, ca să nu trebuiască să pună în vânzare caleaşca împărătească şi să nu i se confişte castelul, prinţesa cea harnică s-a trezit în faţa unei dileme teribile. „Te rog să mă ajuţi”, o implora prinţesa egoistă. „Ştiu că nu m-am purtat deloc frumos cu tine, dar, dacă îmi vei da o parte din ceea ce ai câştigat muncind din greu, îţi voi sta aproape, aşa cum trebuie să facă o soră”.

Prinţesa cea harnică voia să o creadă şi voia foarte mult să o aibă lângă ea, în viaţă, pe sora ei. Numai că sora ei nu fusese niciodată bună cu ea şi prinţesa cea harnică se temea că nici nu se schimbase. Ca să se gândească mai bine, ea s-a dus să se plimbe în pădure şi a ajuns la un lac cu apa limpede precum cristalul. Se aşeză pe malul lui, privindu-şi chipul reflectat în apă şi întrebă: „Ce ar trebui să fac? Ce ar trebui să fac? Ştiu că sora mea va risipi tot ce-i dau, dar tare mult mi-aş dori să am dragostea unei surori!” Cum vorbea, o lacrimă îi căzu pe suprafaţa apei şi, când apa încremeni nemişcată din nou, prinţesa văzu, în locul chipului ei reflectat, pe acela al celei mai bune prietene.

„Tu ai o soră”, îi spuse chipul. „Eu te iubesc şi am grijă de tine aşa cum sora ta n-a făcut-o niciodată şi întotdeauna mă vei avea pe mine ca familie”.

Prinţesa cea harnică ştia că acesta era adevărul şi, când se întoarse acasă, îi spuse prinţesei alintate: „Nu poţi avea bijuteriile din prăvălia mea. N-ai avut niciodată un cadou pe care să nu-lfi pierdut în mlaştină. Aş fi vrut să fim apropiate, dar nu suntem şi poate nu vom fi niciodată. Bijuteriile nu pot schimba acest lucru”.

Jan a spus că scrierea basmului a avut un efect foarte puternic asupra ei:

Am văzut realmente adevărul. Sora mea nu se va schimba niciodată. O mie de dolari nu vor putea face nimic pentru a repara ceea ce nu merge. De când eram mici, Carol a încercat să-mi ia lucrurile, a spus minciuni despre mine şi a încercat să-mi

provoace conflicte cu mama şi cu tata. Niciodată n-am avut o relaţie apropiată cu ea şi probabil că nici nu voi avea vreodată. Dar m-am simţit mult mai bine când am început să scriu despre surori adevărate. Cele două prietene foarte apropiate ale mele îmi sunt mai apropiate decât familia, mai apropiate decât ar putea să-mi fie sora mea vreodată. Aşa că nu am pierdut nimic – cu excepţia poverii vinovăţiei.

Naraţiunea la persoana a treia i-a permis lui Jan să-şi ia distanţa sentimentală necesară, astfel încât să vadă clar relaţia pe care o avea cu sora ei. Iar folosirea formulei basmului i-a eliberat imaginaţia, cu toată creativitatea şi umorul ei – o armă puternică împotriva vinovăţiei. Pe cât este vinovăţia de grea, pe atât este imaginaţia de uşoară şi ne modifică până şi cele mai negre sentimente.

Vă încurajez să vă scrieţi propriul basm, pentru a dobândi o perspectivă mai clară asupra relaţiei care vă face să vă simţiţi vinovat. Este foarte eficient să scrieţi mai ales despre membrii familiei, dar puteţi scrie şi despre un prieten sau despre fiinţa iubită („Au fost odată ca niciodată un împărat şi o împărăteasă. Împăratul obişnuia să plece bosumflat în pădure dacă nu i se făcea pe plac...”) * Cred că veţi fi surprinşi şi mulţumiţi de ceea ce vă va dezvălui povestea şi de câtă lumină va face în situaţia în care aţi fost orbiţi de vinovăţie.

Ştiu că în acest capitol v-am dat foarte multe informaţii şi v-am pus la multă muncă, iar o parte dintre aceste lucruri vor stârni emoţii negative. Aţi

putea resimţi tristeţe pentru că aţi pierdut siguranţa unei relaţii sau mânie inevitabilă din cauza unui şantajist care vă manipulează şi că veţi fi supăraţi pe voi înşivă pentru că cedaţi inevitabil. Acest volum ar putea chiar să reactiveze o poveste neterminată din copilăria voastră.

Fiţi îngăduitori cu voi, fiţi atenţi la sentimentele voastre şi la ce vă spun ele. Dacă vă simţiţi copleşiţi, ajutorul unui psihoterapeut vă poate fi util sau puteţi cere sprijinul cuiva apropiat. Nu uitaţi, nu trebuie să faceţi totul în următoarele douăzeci şi patru de ore. Avansaţi în ritmul propriu şi alegeţi acele teme şi exerciţii care vi se potrivesc. Vă promit că vor merita efortul.

Epilog

Schimbarea comportamentului nu este un proces liniar şi nici nu se produce instantaneu. Pe măsură ce deprinderile învăţate vor deveni parte integrantă a vieţii voastre, veţi vedea că nu veţi proceda corect de fiecare dată. Veţi ezita, vi se va face frică, veţi încerca şi uneori veţi rata – toţi păţim la fel. Dar veţi continua să învăţaţi atât din reuşite, cât şi din greşeli.

Ţineţi minte, ceea ce faceţi seamănă cu căţăratul pe munte, numai că nimeni nu ajunge în vârf. Nimeni nu este atât de logic şi de lipsit de angoase încât să poată rosti întotdeauna exact cuvintele potrivite pentru a anula presiunea şi ameninţările altor persoane. Fiţi blânzi şi iertători cu voi înşivă. Pe măsură ce vă croiţi drum spre

vârful acestui munte de schimbări, probabil veţi privi în sus şi vă veţi spune: „O, Doamne, mai am încă atât de mult de mers!” Dar întoarceţi-vă o clipă şi priviţi înapoi, la locul din care aţi plecat. Veţi vedea cât de departe aţi ajuns.

Miracolul schimbării

O dată ce aţi încetat să mai aşteptaţi de la ceilalţi să se schimbe şi aţi început să vă ocupaţi de propriul comportament, se pot produce adevărate miracole. Folosind fie şi doar unul dintre noile instrumente, veţi produce valuri de schimbări în orice relaţie. Iată ce s-a întâmplat cu Liz şi Michael.

„Îşi vine să crezi ce mult s-a schimbat Michael?” m-a întrebat Liz într-o zi. „N-am crezut că vom reuşi”.

„Dar cine s-a schimbat primul?” am întrebat eu.

„Cred că eu”, a spus ea. „Am avut unele îndoieli, când mi-ai spus că acesta va fi efectul, dar acum înţeleg că, dacă aş fi continuat să fac ceea ce obişnuiam, n-am fi supravieţuit”.

Liz a zâmbit amplu, şi-a deschis poşeta şi a scos o bucată de hârtie împăturită. „Este o scrisoare pe care a scris-o Michael pentru şedinţele lui de psihoterapie şi mi-a cerut să ţi-o arăt”.

Era o scrisoare grozavă!

Către şantajistul din mine

Salut!

Trebuie să stăm de vorbă. Am nevoie de atenţia ta neabătută, pentru o chestiune de mare importanţă pentru mine.

Ai fost sursa multor necazuri pentru mine, de multă vreme. N-am avut nicio idee despre ce se întâmpla, până când nu mi-au arătat Liz şi John [psihoterapeutul lui Michael]. Acum îmi sunt clare mult mai multe lucruri, iar tu şi cu mine vom vorbi despre ele chiar în acest moment.

Sufăr chiar în clipa asta pentru tensiunea şi nefericirea pe care le-am produs din cauza ta. Când mă gândesc că am fost pe punctul de a pierde tot ce iubesc, pentru că am crezut orbeşte că mă puteam simţi un bărbat puternic şi responsabil terorizându-mi soţia, ca să facă ceea ce doream eu şi pedepsind-o dacă nu făcea, sunt îngrozit şi foarte supărat pe tine.

Mă miră amplitudinea insensibilităţii mele. Când mă gândesc că am privit-o pe soţia mea în ochi şi am fost meschin, înjositor şi crud din punct de vedere sentimental, crezând că îndreptam ceva rău, mă cuprinde durerea, pentru că am rănit-o, am pierdut momente frumoase, am risipit iubirea, m-am purtat exact pe dos decât simţeam, pentru că nu am respectat şi nu am onorat ceea ce este cel mai important, demnitatea şi integritatea umană.

Vreau să ştii, domnule Şantajist, că nu este loc în mine pentru felul tău de a fi. Nu sunt dispus să fac compromisuri în această privinţă. Nu mai eşti bun pentru mine.

Ştiu că nu-mi va fi uşor. Mai am încă multe de învăţat, o mulţime de obiceiuri de lepădat, de

depăşit multe temeri de slăbiciune. Dar am mai făcut lucruri dificile până acum, care nu au cântărit la fel de mult ca acela de acum şi îl voi face şi pe acesta. Ai ajuns la capătul zilelor, iar ziua de azi şi cele care vor urmă vor fi altfel.

Adio!

Michael

Ca majoritatea persoanelor vizate de şantajul sentimental, Liz considerase orbeşte că trebuia să se conformeze, crezând că va obţine stabilitate dacă ceda solicitărilor lui Michael. Nu avea de unde să ştie că nu făcea decât să consolideze comportamentul lui Michael, care îi distrugea. Când şi-a schimbat reacţiile faţă de el, a deschis uşa spre apropierea pe care şi-o doreau cu ardoare amândoi.

„Tot ce pot să spun este că, dacă acest lucru a fost posibil, atunci cred în miracole”, a spus Liz. „L-am recăpătat pe Michael – şi m-am recuperat şi pe mine”.

Nu vă garantez că, făcând tot acest efort, veţi fi recompensaţi obligatoriu de şantajiştii din viaţa voastră cu un răspuns la fel de spectaculos precum cel al lui Michael. Totuşi, chiar dacă oamenii din jurul vostru se schimbă foarte puţin, *voi* veţi fi diferiţi şi lumea vi se va părea altfel. Veţi şti că o relaţie care supravieţuieşte numai dacă rămâneţi ţinta obedientă a şantajului sentimental nu este capabilă să vă aducă o stare de bine.

Întoarcerea acasă

Când sfâşiaţi „ceaţa” sentimentelor de teamă, obligaţie şi vinovăţie şi puneţi capăt terorii, vă întoarceţi la o minunată stare de normalitate şi de echilibru. Confuzia şi reproşurile care vă dominau sentimentele şi imaginea despre propria persoană dispar, iar în locul lor se instalează încrederea şi respectul de sine.

Cu fiecare măsură pe care o veţi lua pentru a învăţa şi a folosi deprinderile ce îl vor dezarma pe utilizatorul şantajului sentimental, veţi restabili esenţa personalităţii voastre – integritatea. Nu aţi pierdut niciodată cu adevărat acest preţios întreg după care aţi suferit – l-aţi rătăcit doar.

Dar el v-a aşteptat.